10 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ СТОИТ РИСКНУТЬ СТР. 38

ЯНВАРЬ 2012

Men's Health

УКРАИНА

ЧУЖИЕ ГУБЫ
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

ЖИЗНЬ И САХАР
ПРАВИЛА КОНДИТЕРСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!
КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ

МН• НОРМАТИВ

7
СПОСОБОВ ПРОВЕРИТЬ, В КАКОЙ ТЫ ФОРМЕ

ТЕСТ

НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УЙТИ ИЗ СЕМЬИ?

134
ДНЯ СВОБОДЫ
ОТПУСК И ВЫХОДНЫЕ 2012 ГОДА — ТЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Эштон Катчер
Актер

БОНУС КАК ПРАВИЛЬНО СКЛЕИТЬ СТЮАРДЕССУ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
12001
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

Как жена реагирует на твой юмор?

80

НЕ ПОРА ЛИ ТЕБЕ УЙТИ ИЗ СЕМЬИ?

УЧИСЬ РАССТАВАТЬСЯ ПО-УМНОМУ

38 10 СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ СТОИТ РИСКНУТЬ
Иначе настоящая жизнь пройдет мимо

88 ЧУЖИЕ ГУБЫ
Реальная опасность орального секса

68 ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД
Сломай барьеры в своей голове

98 134 ДНЯ СВОБОДЫ
Готовые идеи грядущих выходных

62 ЖИЗНЬ И САХАР
Рассчитай свою дозу сладкого

110 МН-НОРМАТИВ
Устрой телу экзамен

60 ЭШТОН КАТЧЕР
Звезда экрана, акула бизнеса

48 КАК ПРАВИЛЬНО СКЛЕИТЬ СТЮАРДЕССУ
Все, что нужно знать перед знакомством

68 Еще раз о силе

38 Просто сделай это

98 Раз в жизни

Экстра

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
42 ДОКАЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС
Мастер по прыжкам на батуте рассказывает о главном в этом спорте

ПРОПИТАНИЕ
46 ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ
Естественный отбор овощей и фруктов

ПРОФИЛАКТИКА
50 ТЕЛЕСНЫЕ ПОКАЗАНИЯ
Распознай болезнь по косвенным признакам

ЖИЗНЬ
54 ПИК С ТОБОЙ
Выйди на максимум своих возможностей

ЗНАНИЕ
56 УМРЕШЬ ЛИ ТЫ ИГРАЮЧИ?
Правда о виртуальных развлечениях

Сладкое — это ккал

64

Твое знание

ПРОФИЛАКТИКА
74 СПИД.ИНФО
Что происходит с ВИЧ

ЭКСПЕРИМЕНТ
92 БОЛЬШОЙ БРАТ
Как живется в толстом теле

MEN'S HEALTH MAN 2012
128 ПЯТЕРО ПЕРВЫХ

92

Персональный тренер

ЗДОРОВЬЕ
120 ЗАЩИТА БЕРЕЗУЦКОГО
Научись не травмироваться на футбольном поле

F.A.Q.
124 ПРЕСС-ПРОГРЕСС
Не жалей сил для живота своего

РАЦИОН
128 КОКТЕЙЛЬ-МЕНЮ
Меси своими руками

Guide to Style

ГАРДЕРОБ
131 ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД
Роли исполняют

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
136 РЕЗУЛЬТАТ НА ЛИЦО
Правильные продукты для очистки лица

76

Железо

138 ФОТОАППАРАТ LYTRO
Тихая революция в фотографии

РАЗБОРКА
140 ОНИ ИДУТ
Техника будущего — уже сегодня

Men'sHealth В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 Письмо редактора
18 Обратная связь
20 Мужские ответы
24 Бюллетень
40 Мужской разговор
142 Промо
146 Х. З. (Хочу знать)

На обложке:
Эштон Катчер
Фотограф:
Ture Lillegraven

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Кудрявцева,
Ксения Лесничая,
Дмитрий Денисов,
Наталья Стрильчук,
Анна Сороколет,
Алексей Кузьменко

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Руководитель отдела рекламы
Анастасия Бондарович
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник
Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет

Распространение
Андрей Рудой,
Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг,
Коос Хаус,
Дерк Сауэр,
Татьяна Шишкова

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Zhou Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Chua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

RODALE INTERNATIONAL

MICHELLE MEYERCORD
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 7.12.2011 г.
Допечатная подготовка: Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 23, 27, 45, 51, 59, 65, 130, 144, 147, 148

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

"Силы воли не хватает только у тех, кто верит в то, что она ограничена". Это не цитата из классика, а вывод, сделанный учеными в итоге научного эксперимента. Они даже цифры приводят: 40%. Именно на столько больше ошибок допускают те, кто верит в ограниченность своих возможностей. Так что хватит верить в Деда Мороза, который исполнит твои новогодние обещания самому себе. Поверь лучше в себя и свою силу. При этом не забывай держать тело в форме, ум в живости, ну и питайся хорошо.

БУДЬ В ФОРМЕ

Возьми высоту

Бег вверх по лестнице полезен для ног, сердца и легких. 10 минут в день, пять дней в неделю со скоростью 90 ступенек в минуту улучшат твои аэробные показатели на 17%.

СТР. 25

Не сиди на месте

Ни одно самое рискованное предприятие не сравнится по опасности и бессмысленности с бесконечным бездельем, когда годами без движения сидишь на заднице.

СТР. 38

Усложняй

Проверенное веками тренировок правило гласит: хочешь сделать надоевшее упражнение интересным и более эффективным — усложни его.

СТР. 124

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Жуй настоящее

Чем ближе к твоему магазину или рынку вырос плод — тем больше в нем витаминов и меньше махинаций по сохранению его товарного вида было произведено.

СТР. 46

Ешь проще

Прописное правило здорового питания: чем меньше манипуляций ты проделываешь с продуктом, тем больше в нем останется полезных веществ.

СТР. 62

Пей в меру

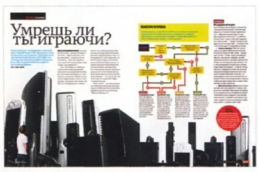
Помни: регуляция количества воды в организме осуществляется через чувство жажды. Не нужно силком вливать в себя жидкость, если пить не хочется.

СТР. 21

ТРЕНИРУЙ РАЗУМ

Играй

Ученые уверены, что видеоигры, симулирующие стрессовые ситуации, весьма эффективны в подготовке человеческого мозга к стрессам реальной жизни.



СТР. 56

Помни все

Держи все свои планы не в ежедневнике, а в голове и постепенно туда же переведи и телефонную книгу — уже это станет неплохой зарядкой для памяти.

СТР. 54

Не отчаивайся

Практически любое новое дело начинается с обломов, но, если относиться к ним спокойно и без нервов, вскоре проблема будет решена.

СТР. 68

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ТОСКА ПО РОДИНЕ

ТАК СЛОЖИЛОСЬ, ЧТО МНЕ ПРИШЛОСЬ ОСТАВИТЬ "НЕНЬКУ" и выехать за границу. И вот что я вам скажу. Эмигранту крайне сложно оставаться здоровым человеком: как физически, так и психологически, но особенно ментально. Ментальность буржуазной моркови вступает в нас в непреодолимый конфликт с нашей родной постсоветской ментальностью и начинает болеть: от стерильности, отсутствия песка на клубнике, неправдоподобной ровности огурцов и особенно от того, что в зале все толстые и некрасивые. И ходят туда потеть, материться, впахивать, одним словом. Особенно женщины. Я считаю, это ужасно. Ведь в родных пенатах я мог прийти в зал из исключительно эстетических побуждений и вдоволь насмотреться на красующихся нимф, умело подкрашенных и в отличных подчеркивающих костюмах. А в этой жуткой заграница женщины в зале меня пугают: они не укладывают волосы, тоже ПОТЕЮТ, не выщипывают брови и вообще крайне гм... натюрель. Словом, жить за границей крайне неполезно для здоровья.

МУХА

МН: Пусть эта футболка сборной Украины по футболу от adidas поправит тебе здоровье в далеких краях — хотя бы ментально.

"ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ" МОГУТ ПОМОЧЬ

Я, как самый пунктуальный гражданин, ждал своего друга Жору, с которым обычно ездим в бассейн. И в очередной раз мой товарищ опаздывал. Прождав минут 30, я пропустил нужную маршрутку, которая ходит не так уж и часто. Решив уехать без знакомого "пожирателя времени", одной ногой я ступил в машину, но тут пришла эсэмэска со стандартным "сорри, братуха, шнурки завязывал, буду через 3 минуты". Пришлось пропустить. А когда я уже сидел в автобусе и вел полемику о цене времени с Жориком, мы проехали мимо аварии на небольшом перекрестке, где та самая маршрутка, которую пришлось пропустить, столкнулась с легковушкой. К счастью, серьезно никто не пострадал. Но в защиту опаздывающим я хотел бы заметить, что не всегда стоит раздражаться на чужую непунктуальность, порой она может и выручить.

ЭЛЬДАР КУЧАВА

ВСЕ ХОТЯТ ЧИТАТЬ

Привет, редакция! Хочу поделиться историей, связанной с ноябрьским номером МН. Однажды я пошел в парикмахерскую и по дороге купил журнал. Парикмахер, увидев в моих руках МН, сказала, как ей было интересно читать один из предыдущих номеров. В общем, вручил ей журнал, не дочитав. Потом я приобрел новый экземпляр, ожидая в аэропорту прилета нашего партнера из Швейцарии, знающего на хорошем уровне русский. И он, заглянув в журнал, заметил, что в Европе номера менее интересные. В общем, мой журнал сейчас находится где-то в Швейцарских Альпах. Пришлось купить 3-й экземпляр — я прочел его дома, спрятавшись от всех.

LOVERUNNER

ПОБЕДА

Здравствуй, Men's Health.
С 2005 года я боролся с недугом — опухолью. В июне была последняя операция, которая продлилась 15 часов под общим наркозом. Я не мог ходить, принимал только внутривенное питание, и сил хватало лишь на то, чтобы взять в руки ваш журнал и читать. В результате я здоров (спасибо врачам). И благодаря вашим советам по питанию, сну, физическим упражнениям постепенно ползу верх. Встал на ноги, не хромаю, нормально ем и сплю. Из 20 скинутых кг набрал уже 13. Серьезные нагрузки пока не разрешены, но будьте уверены: как только смогу взяться за железо, я верну свою форму и даже превзойду себя! Спасибо, ребята, за то, что вы делаете.

ГЛЕБ ТУРЧАНИНОВ

КАК ХОРОШО ВЕРНУТЬСЯ НА ТУРНИК!

МН — мой первый и единственный журнал! Мне 27 лет, и за свою жизнь я никогда не читал мужских журналов, считая их мыльной оперой и пустой тратой времени, хотя вообще читать я очень люблю и на книги время всегда выделяю с удовольствием. Но в начале года друг подарил мне Men's Health. И вот в какой-то момент, когда книги под рукой не оказалось, я скептически взял в руки МН и все-таки решился его полистать. И —реально подсел. Теперь мало того что жду каждого следующего номера, так еще и у друга из подшивки старые номера почитать беру — терпения совсем не хватает. Особый вам почет и уважение за пропаганду здорового образа жизни. Прочитав всего несколько номеров, я нашел в себе силы снова вернуться на давно заброшенный мной турник и к ежедневным отжиманиям от пола. Уверен, что это только начало!

АНДРЕЙ Ц.

МН: Приятно осознавать, что польза от чтения журнала налицо.

ЕСЛИ КРАСНОЕ ВИНО И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА, ИНТЕРЕСНО, ТАК ЖЕ ПОЛЕЗНЫ САМИ ВИНОГРАД И ОЛИВКИ?

A.C

АЛАН АРАГОН, ЭКСПЕРТ-ДИЕТОЛОГ, THOUSAND OAKS, КАЛИФОРНИЯ:
Это действительно так. Оливки содержат клетчатку, витамин Е и мононенасыщенные жиры — все это поддерживает твое сердце и улучшает пищеварение. Виноград же несет тебе антиопухолевое вещество ресвератрол и антиоксидант катехин (правда, в меньшей концентрации, чем напиток из него). Советуем есть темные сорта винограда, например, "конкорд" — в нем содержится наибольшее количество полезных веществ.

ФОТО: FOTOLINK

Journal-plus.net
Boldenz.net

Уже долго страдаю хроническим недосыпанием. Сплю около 8,5 часов, но все равно просыпаюсь разбитым. Это если подъем в 7 часов утра, а если в 10-11, то без проблем. И мне чаще нужно вставать именно в 7. Пробовал и валерьянку, и пустырник, и сильное успокоительное, и к врачам ходил, а толку ноль. Что порекомендуете?

Александр Романов

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Если не получается подстроить рабочий режим под свой ритм, следует обратиться к невропатологу за рецептом на снотворное, которое будет облегчать засыпание. Например, "Имован" (зопиклон) быстро (за 20-30 минут) вызывает сон и поддерживает его, сохраняя нормальный фазовый состав. И никаких так называемых постсомнических нарушений — нет ощущения разбитости и сонливости утром следующего дня. Еще есть "Ивадал" (золпидем) — снотворное другой группы, также не вызывающее утренней разбитости. Похоже, что сейчас ты принимаешь слишком сильные седативные средства, из-за которых и чувствуешь себя разбитым и невыспавшимся по утрам.

Моя девушка говорит, что у меня настоящие мужские руки — очень сухие и шершавые. Вот только иногда на них трещины появляются. Отчего это и как бороться?

Дарт, 19 лет

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Тебе повезло с такой деликатной девушкой, но кому же понравится, когда его гладят шершавыми руками? Да, небрежный уход за руками — это по-мужски. Сухой и натянутой кожа рук становится, если не вытирать их насухо после мытья: оставшаяся влага при испарении высушивает кожу. А холодные ветер и вода разрушают естественный жировой барьер. Поэтому береги руки от холода (носи перчатки зимой) и пользуйся кремом для рук, желательно с глицерином. С трещинами все серьезней. Они появляются, если вовремя не вылечить обветренную кожу. Обычно это профессиональная проблема тех, кому по работе приходится часто мыть руки, — парикмахеров, врачей, уборщиц. Но могут быть и симптомом некоторых кожных болезней: экземы, псориаза, аллергии. Поэтому вначале проконсультируйся у дерматолога, а затем подбери вместе с ним крем со смягчающими добавками.

Вот вы постоянно твердите "пей 2,5-3 литра воды в день". А сами-то пробовали столько пить? Неужели такая нагрузка полезна для почек? Да и просыпаешься, наверное, утром опухший...

Сергей Тюрин

СЕРГЕЙ ЛЕБЕДЕВ, ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ КЛИНИКИ "СЕМЕЙНАЯ":

Средняя суточная норма потребления жидкости для взрослых составляет 1 мл на 1 ккал затраченной энергии, или 30-50 мл на 1 кг веса. Потери здорового мужчины составляют около 2,5-3 тыс. ккал в сутки, вот так и получаются 2-3 л влаги. А если ты, например, занимаешься спортом (и тратишь 4-5 тыс. ккал), тебе нужно не менее 4 л. Подвох в другом: почти половину необходимой жидкости ты получаешь вместе с пищей. Не только арбуз и мандарины, но и хлеб, и котлеты содержат в себе удивительно большое количество воды. Так что из упомянутых 2,5-3 литров тебе нужно именно пить, стаканами и кружками, только 1-1,5 литра. При отсутствии каких-либо проблем со здоровьем почки способны выводить до 5 л жидкости в сутки. Но целенаправленное чрезмерное употребление воды нагружает сердечно-сосудистую систему, нарушатся водно-электролитный баланс в организме, возможен подъем артериального давления. В целом, регуляция количества воды осуществляется через чувство жажды. Не нужно силком вливать в себя разные жидкости, если пить не хочется.

Каждой зимой у меня проблема с волосами. Начинают выпадать пучками, если хожу без шапки. И голове холодно. А под шапкой они засаливаются — снимаешь ее и ходишь прилизанный и одновременно лохматый весь день.

Николай

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Волосы после шапки выглядят помятыми, взъерошенными и торчат в разные стороны из-за того, что они электризуются. Могу посоветовать либо выбирать шапки, неплотно прилегающие к голове, либо носить объемный капюшон. Но с непокрытой головой в мороз ходить нельзя — останешься лысым. При минусовой температуре происходит спазм сосудов, питающих луковицы волос, вот от этого они ломаются и активно выпадают.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ГДЕ ГРАНЬ МЕЖДУ "НАДО ДОБИВАТЬСЯ" И "ХВАТИТ БЫТЬ ЖАЛКИМ, УСПОКОЙСЯ"?

Майк Вазовски

Многое, ясное дело, зависит и от того, какой конкретно девушке твои ухаживания адресованы, и от имеющегося у вас бэкграунда, и много от чего еще. Но я бы сформулировала это так. Шаг за шагом, пускай даже шажочек за шажочком, но дистанция между вами должна сокращаться, а ты должен отчетливо видеть движение тебе навстречу. Если ты два месяца скачешь вокруг нее, как обожравшийся экстази кокер-спаниель, а она продолжает общаться с тобой с той же степенью заинтересованности, теплоты, откровенности и пр., как и в первый день, надо собирать в кулак остатки самоуважения и отчаливать. Контрольное время "стагнации" (еще не позорное, но уже показательное) при регулярности встреч — на мой взгляд, недели три/месяц.

Сделал девушке предложение, а в ответ ни да ни нет. Говорит, что еще не готова к семейной жизни (хотя я-то знаю, что готова!), и предлагает встречаться дальше.

Евгений Р

По поводу ее "готовности" я бы на твоем месте не обольщалась. "Готова к замужеству" для женщины — синоним "хочу замуж" (либо за кого-то конкретного, либо просто, что называется, назрело). И тут уж предложение/кольцо принимается безоговорочно и с ликующим улюлюканием. Нет — значит, нет. Добрая девушка сразу бы сказала "прости, не вариант". "Продуманная" — вежливо приняла бы предложение и на этапе подготовки и планирования свадьбы (а это фора в полгода-год) либо окончательно уверовала бы в тебя как в Того Самого, либо нашла способ разорвать помолвку и соскочить. Твоя, видимо, двинула по второму пути, но обставила все без особого изящества. И, честно сказать, это не самый перспективный вариант.

Девушки-продавщицы в аптеке часто улыбаются и переглядываются между собой, когда я у них покупаю презервативы. Я смешон или это значит что-то другое?

Ramiz

Если ты не заходишь туда трижды в неделю с просьбой выдать тебе "блок самых больших" (что действительно выглядит неправдоподобно комично), то я бы не стала подозревать девушек в насмехательстве. В данном случае улыбки из-за прилавка — это как минимум знак одобрения активной сексуальной жизни. А как максимум — кокетство и аванс к сближению (ты парень, очевидно, ответственный и сексуально дееспособный, чего зря время-то терять?).

Что может стоять за фразой: "Я хочу быть одна"? При этом бойфренда у нее нет, а фраза сопровождалась репликами а-ля "ох, какой ты крутой парень и вообще настоящий торт".

Алекс

Кроме недолеченного хламидиоза, который ее, как честную девушку, несколько сковывает в вопросе завязывания близких знакомств, это может быть (вероятнее всего) вежливой формой отказа. Да, ты хорош, приятен, мил. Но не зацепил. Редкая девушка способна вербализировать подобные вещи, особенно если они основываются исключительно на интуиции, предчувствиях, ретроградных Юпитерах, т.е. субстанциях, мужчинам неведомых.

Подскажи, как отправить жену в спортзал? Намеки не действуют.

Андрей

В этом случае тебе самому нужно "поселиться" в спортзале. Проводить там подозрительно много времени, возвращаться в явно приподнятом настроении, делиться планами поехать в фитнес-тур, куда тебя настойчиво зазывает тренерша Людочка, и т.д. Короче, делать все, чтобы возбудить в женщине если не интерес к спорту, то хотя бы инстинкт собственницы. Заподозрит неладное — наверняка рванет в фитнес-клуб с такой скоростью, какая и Усэйну Болту не снилась.

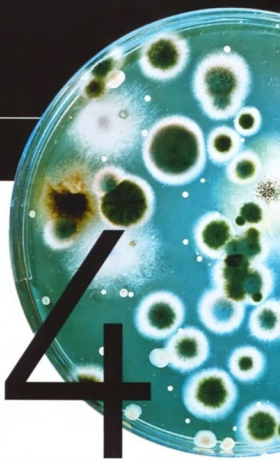
ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

КРАСНОЕ В КРОВЬ

Каркаде — еще один повод провести новогодние каникулы на египетском побережье. Подтвердили это в ходе эксперимента. 6 недель добровольцы пили по три чашки напитка в день. Половина — настоящий каркаде, половина — плацебо. У первых к концу эксперимента в значительной степени нормализовалось артериальное давление — все благодаря способности каркаде укреплять стенки сосудов.

СЛОВО УБИВАЕТ

Писать эсэмэски за рулем — верный путь в больницу, а то и на кладбище. Но ковыряться в телефоне, когда ты идешь по улице пешком, не сильно безопаснее. Британские врачи уверяют, что, пока ты тыкаешь пальцем в кнопки телефона, твой мозг фокусируется на этом занятии, игнорируя другие сигналы, в частности, всякие посторонние звуки. Видимо, в древние времена такая особенность повышала вероятность удачно воткнуть каменное копье в мамонта. В современных реалиях это означает бампер мусоровоза, врезавшийся тебе в зад как раз в тот момент, когда ты пишешь: "Дорогая, у меня все в порядке".



14

ВО СТОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ БАКТЕРИЙ ЖИВЕТ В ДОМЕ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ, ЧЕМ В ДОМЕ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ.

Источник: Университет штата Аризона

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Смех помогает чувствовать себя лучше.

Complimentary Therapies in Medicine

Прием металла

Не хочешь болеть всю зиму? Ешь по утрам кашу или хлопья с отрубями, а по вечерам не отказывай себе в отбивной. В этих продуктах содержится цинк в легкоусваиваемой форме. **Потребляя достаточное количество этого минерала, ты на 40% сокращаешь время выздоровления от зимних вирусных инфекций,** говорят в Университете Кардифа.

ФОТО: LEGION-MEDIA, STOCKFOOD/FOTODOM

Журнал-php.net
Boldmen.net

ПОДЪЕМ!

Бежать вверх по лестнице полезно для ног, сердца и легких — это очевидно. А вот если при этом еще и помогать себе руками, опираясь на перила, простой путь от подъезда до квартиры ты можешь превратить в полноценную аэробную тренировку, аналогичную занятиям на гребном тренажере. 10 минут в день, пять дней в неделю со скоростью 90 ступенек в минуту улучшат твои аэробные показатели на 17%.

8:25:16 ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ ПРОБЕЖАЛ МАРАФОНСКУЮ ДИСТАНЦИЮ ФАУДЖА СИНГХ — ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК ПОДОБНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ДОСТИГШИЙ ВОЗРАСТА 100 ЛЕТ.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Физическая активность укрепляет здоровье твоего сердца.

Journal of Epidemiology and Community Health

17% НА СТОЛЬКО БОЛЬШИЙ ВЕС ТЫ МОЖЕШЬ ВЫЖАТЬ ЛЕЖА, ИСПОЛЬЗУЯ ШТАНГУ ВМЕСТО ГАНТЕЛЕЙ ЗА СЧЕТ ЕЕ БОЛЬШЕГО УДОБСТВА И СТАБИЛЬНОСТИ.

Холодный прием

Многие спортсмены практикуют ванну со льдом — она помогает бороться с болью в мышцах после тренировок и способствует их скорейшему восстановлению. Засыпать ванну льдом в домашних условиях трудновато, да и не нужно. Просто полежи в холодной воде. 10°С — идеальная температура для наилучших результатов, говорят французские исследователи. Вода из-под крана может быть даже еще холоднее, где-то около 7°С, так что можешь плеснуть в ванну немного из чайника.

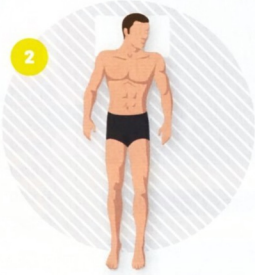
УСЫПИ ЕЕ ГНЕВ

Отдай ей свою подушку, одеяло, плюшевого мишку, а если храпишь, то и вовсе отправляйся спать на диван — ведь ты не хочешь завтра очередного скандала. Оказывается, женщины больше мужчин склонны выплескивать нервное напряжение, вызванное нехваткой сна, утверждают ученые из Питтсбургского университета.

НОЧНАЯ СМЕНА

Поза, в которой ты спишь, может принести тебе пользу.

Если есть проблемы с ЖКТ — спи на левом боку. Пищевод и желудок в этой позе находятся в таком положении, что желудочному соку труднее проникнуть в пищевод — снижается риск возникновения изжоги.



Сон на спине снижает вероятность возникновения боли в связках и артрита, поскольку вес тела распределяется равномерно, не создавая излишнего напряжения для тех или иных суставов.

Когда ты лежишь в кровати, подогнув колени, ты обеспечиваешь более равномерный кровоток в спине и позволяешь позвоночнику лучше расслабиться, и он быстрее восстанавливается после дневных нагрузок.

Лучше поздно

Проспишь работу — сделаешь ее лучше. **Те, кто не высыпается, чаще халтурят или пытаются решить вопросы наиболее легким путем,** выяснили лондонские психологи. Усадив добровольцев заполнять тест, ученые быстро выявили тех, кто пытался жульничать, — оказалось, что они спят в среднем на 23 минуты меньше, чем те, кто выполнял задание честно. Рекомендуем вырезать эту страницу, отксерить и класть начальнику на стол каждый раз, когда ты, зевая, заявляешься на работу к обеду.

33%

НА СТОЛЬКО СТАРАЯ ПОДУШКА МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ПО ВЕСУ ИЗ МЕЛКИХ КЛЕЩЕЙ И ЧЕШУЕК ОТМЕРШЕЙ КОЖИ

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Хороший сон — один из признаков хорошего качества жизни.

Associated Professional Sleep Societies

ФОТО: LEGION-MEDIA

forum.ph-zone.net

ЭЛЕМЕН

Заграница нам покажет

Весь 2011 год мы рассматривали женщину спереди, сзади, сбоку, снизу и сверху. Окончательно поняв, чем она отличается от мужчины (надо сказать — всем), мы пошли дальше и решили выяснить, чем хороши жительницы разных стран и чего ждать, отправляясь к ним в гости. Начнем с англичанок.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Журнал-фото.net
Фотобанк.net

НАГЛО

ЧЕГО АНГЛИЧАНКА ТОЧНО НЕ ПРОСТИТ ТЕБЕ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ?

94% скуку
92% грубость
89% несвежее дыхание
73% скупость
59% чрезмерную напористость
46% волосы в носу
44% волосы в ушах
43% пивной живот
34% некрасивую обувь
33% излишнюю игривость
33% нездоровую худобу
25% нерешительность
24% неоригинальность
24% лысый череп

По данным Durex Sexual Wellbeing Survey, в Великобритании 55% взрослых людей (включая женщин) занимаются сексом каждую неделю и лишь 40% удовлетворены его качеством.

За последние годы наиболее часто покупаемые бюстгальтеры в Англии увеличились с размера 34B до 36D. Их содержимое, соответственно, тоже подросло.

Источник: Men's Health UK

Продолжение — на следующей странице

Островитянки

Пожалуй, только английскую девушку без всякой иронии и вычурности можно называть леди. Чем не повод подружиться.

На вопрос: "Что вас может взбесить больше всего, когда вы ужинаете с мужчиной?" — английские женщины отвечали следующее:

63% КОГДА ОФИЦИАНТА ПОДЗЫВАЮТ ЩЕЛЧКОМ ПАЛЬЦЕВ;

60% КОГДА БЛЮДО СОЛЯТ, ЕЩЕ НЕ ПОПРОБОВАВ ЕГО;

58% КОГДА ПЛАНОМЕРНО НАПИВАЮТСЯ;

56% КОГДА ВЫЛИЗЫВАЮТ СВОЮ ТАРЕЛКУ;

54% КОГДА РЫГАЮТ

При росте 162 см средняя англичанка весит 70 кг, хотя надо бы килограммов на 10 меньше. Еще в 1980 году средний вес жительниц Великобритании составлял 63,5 кг при том же росте, сегодня же Великобритания — на втором месте в ЕС по числу людей с избыточным весом.

20,4

ПРОЦЕНТА АНГЛИЙСКИХ ЛЕДИ УВЕРЕНЫ, ЧТО, ЕСЛИ ТЫ УЩИПНУЛ ДРУГУЮ ЖЕНЩИНУ ЗА ПОПУ, — ЗНАЧИТ, ИЗМЕНИЛ.

Будь осторожен: в Англии (особенно в Лондоне, Бристоле и на северо-востоке страны) сейчас что-то вроде эпидемии сифилиса. Речь, конечно, не о сотнях тысяч заболевших, но тем не менее. Основные разносчики — девушки 20–24 лет и мужчины 25–34 лет (но вторые-то для тебя не опасны, ведь так?).

"Hi" — такое незатейливое начало онлайн-переписки считают наиболее удачным 45% жительниц Великобритании. Можешь еще смайлик добавить, если рука не дрогнет. Если хочешь сделать комплимент, напиши, что у дамы отличный вкус (you have good taste), — каждая вторая англичанка точно будет довольна.

73

ПРОЦЕНТА ОПРОШЕННЫХ БРИТАНСКИМ COSMOPOLITAN ЖЕНЩИН КАТЕГОРИЧНЫ: ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕСТРИЖЕНЫЕ НОГТИ, ТО МОЖЕШЬ ДАЖЕ И НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТОБЫ РАСПУСКАТЬ РУКИ. С ТАКИМИ РУКАМИ ВООБЩЕ ЛУЧШЕ ДОМА СИДИ.

Проведенный среди англичанок опрос на тему "Что бы вы хотели изменить в своей сексуальной жизни?" дал следующие результаты:

34% ХОТЕЛА БЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ЧАЩЕ;

22% ХОТЕЛА БЫ, ЧТОБЫ СЕКС БЫЛ БОЛЕЕ БЕЗРАССУДНЫМ;

20% НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬ;

19% ХОТЕЛА БЫ ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ;

4% ХОТЕЛА БЫ, ЧТОБЫ ПАРТНЕР БЫЛ МЕНЕЕ ЭГОИСТИЧНЫМ;

2% ХОТЕЛА БЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ РЕЖЕ.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

P.S. 90% ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧИТАЮТ, ЧТОБЫ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ПРОХОДИЛО ПОБЛИЖЕ К ИХ ДОМУ, В ЗНАКОМОЙ ОБСТАНОВКЕ

Надо тебе мешать

Что делать, если на праздниках вдруг захотелось вкусного коктейля?

ДЛЯ ТОЛПЫ (10–12 ПОРЦИЙ)

Крюшон

1 кг ананаса (мандаринов)
½ кг свежей клубники (если нет – и не надо)
3 лайма
200 мл светлого рома
100 мл бананового ликера
500 мл белого вина (с сухим будет покислее, с полусладким – послаще)
500 мл шампанского
100 мл сиропа "Маракуйя"*

Ананас порежь небольшими кусками (мандарины – разбери на дольки), клубнику порежь пополам, лаймы разрежь на 8 частей. Возьми крюшонницу или любую подходящую емкость, закинь туда фрукты-ягоды, залей сиропом, ромом и ликером, перемешай, накрой крышкой и оставь на 2-3 часа в холодильнике. Когда настоится – долей вина с шампанским, перемешай и выноси. Пьется крюшон из винных бокалов.

Крепость: ~25%

ДЛЯ ТЕБЯ

Тархун-смэш

50 мл джина
½ киви
3 веточки тархуна
15 мл сахарного сиропа
120 мл газированной воды
Веточка розмарина
2 дольки лайма
Колотый лед

Лайм и киви раздави в стакане, тархун прихлопни в руках (чтобы дал аромат) и тоже клади в стакан. Доверху насыпь колотого льда, налей джин, сироп, воду, помешай все это ложкой, укрась веткой розмарина и кругляшом киви. Сахарный сироп можно сделать самостоятельно (пропорция – 100 г сахара на 60 мл воды). Розмарин есть необязательно, но почему бы и нет.

Крепость: ~17%

ДЛЯ НЕЕ

Октобер-спирит

50 мл светлого рома
25 мл апельсинового ликера
15 мл сиропа "Гуава"*
10 мл сахарного сиропа
50 мл ананасового сока
Сок половины лимона

По-хорошему все это нужно залить в шейкер, взболтать со льдом и через стрейнер слить в бокал для красного вина, добавив три куска льда и короткие трубочки.

Крепость: ~20%

* сиропы продаются в любом приличном супермаркете.

СОВЕТЫ БАР-ШЕФА Владимира Вавиленкова

1. Для большой коктейльной вечеринки нужно больше льда, чем кажется, – 1-2 кг на каждого участника. Проще всего наморозить его в специальных пакетиках для льда.
2. Как сделать колотый лед? Берешь кусковой лед, заворачиваешь в чистое полотенце и бьешь чем-нибудь тяжелым. Полотенце впитает все лишнее.
3. Не экономь на сиропах и ликерах – если возьмешь дешевое химическое пойло, убьешь весь вкус. Посмотри, из чего мешают коктейли в барах, и поищи те же марки.
4. Иметь дома шейкер, стрейнер, мадлер и мерный стакан нужно только в том случае, если ты хочешь, чтобы твои коктейли понравились гостям.

P.S. ЖЕЛЕЗО, КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, МЕДЬ, МАРГАНЕЦ, ЦИНК – ВСЕ ЭТО СОДЕРЖИТСЯ В ПОЛЕЗНОМ И ВКУСНОМ ТАРХУНЕ

ФОТО: СТАНИСЛАВ ВОРОПАЕВ, SIM-ФОТОСТУДИЯ

Journal-play.ru
Boldenez.livejournal.com

МИРОВОЙ ЗАКУСОН

Вместо того чтобы все новогодние каникулы не вылезать из-за стола, многие отправляются в дальние страны. И не вылезают из-за стола там. Вот тебе несколько советов, как делать это если не с пользой, то хотя бы с минимумом вреда для здоровья и размеров живота.

ИНДИЯ

ПЕРВОЕ

Sambar

Густой овощной суп с бобами и тамариндом, изобретенный в южной Индии. Как и вся тамошняя кухня, дьявольски острый, но не сильно калорийный — 200 ккал в одной тарелке.

ВТОРОЕ

Chicken jalfrezi

Джалфрези из курицы — блюдо снова острое (это Индия, друг!) и насыщенное витамином С не меньше, чем разбавленный ромом лаймовый сок, который ты пил с утра.

НЕТ, СПАСИБО

Onion bhaji

Любое (а не только луковое) бхаджи — овощи в кляре, обжаренные во фритюре. Получается жутко жирно. Иной раз эту красоту еще засовывают в булку, как гамбургер, что уже за гранью добра и зла.

ИТАЛИЯ

ПЕРВОЕ

Zuppa di cozze alla tarantina

Каждая кухня по-своему понимает слово "суп". Для итальянцев это, например, гора мидий, тушеных в белом вине, с чили и чесноком. Калорий мало и почти все — белковые.

ВТОРОЕ

Bistecca alla fiorentina

"Бифштекс по-флорентийски" — исполинских размеров кусок мяса, особым способом вырезанный из туши тосканской коровы и нежно прожаренный. Чистый белок, ничего лишнего. И бери одну порцию на двоих.

НЕТ, СПАСИБО

Pasta carbonara

В одной миске пасты с беконом, яйцом и сливками — половина дневной нормы калорий вообще.

ТАИЛАНД

ПЕРВОЕ

Tom Yum Gai

Том ям гай (или кай) — куриная версия знаменитого кисло-острого супа. Всего 100 ккал, и практически все — из белка.

ВТОРОЕ

Gaeng Pha

Северотайское карри, в котором нет жирного и сладкого кокосового молока. Зато есть овощи, фасоль и кукуруза, в которых содержится витамин B_9, помогающий организму превращать углеводы в энергию, а не жир.

НЕТ, СПАСИБО

Massaman curry

Густая кокосово-картофельно-мясная жижа с юга Таиланда содержит по 20 ккал в каждой ложке.

ФРАНЦИЯ

ПЕРВОЕ

Bouillabaisse

Буйабес — рыбный суп с большим количеством чеснока, который не дает тебе слишком быстро набирать вес.

ВТОРОЕ

Salade entrecôte

Овощной салат плюс нарезанный полосками обжаренный антрекот. 32% твоей дневной нормы цинка — минерала, отвечающего за контроль над аппетитом.

НЕТ, СПАСИБО

Frites de Camembert

Жареный сыр. Да еще и в панировке. 100 ккал всего в одной полной ложке.

КИТАЙ

ПЕРВОЕ

Суп с кукурузой и крабом

Густой суп наполняет желудок и заставляет тебя чувствовать себя сытым — без лишних калорий.

ВТОРОЕ

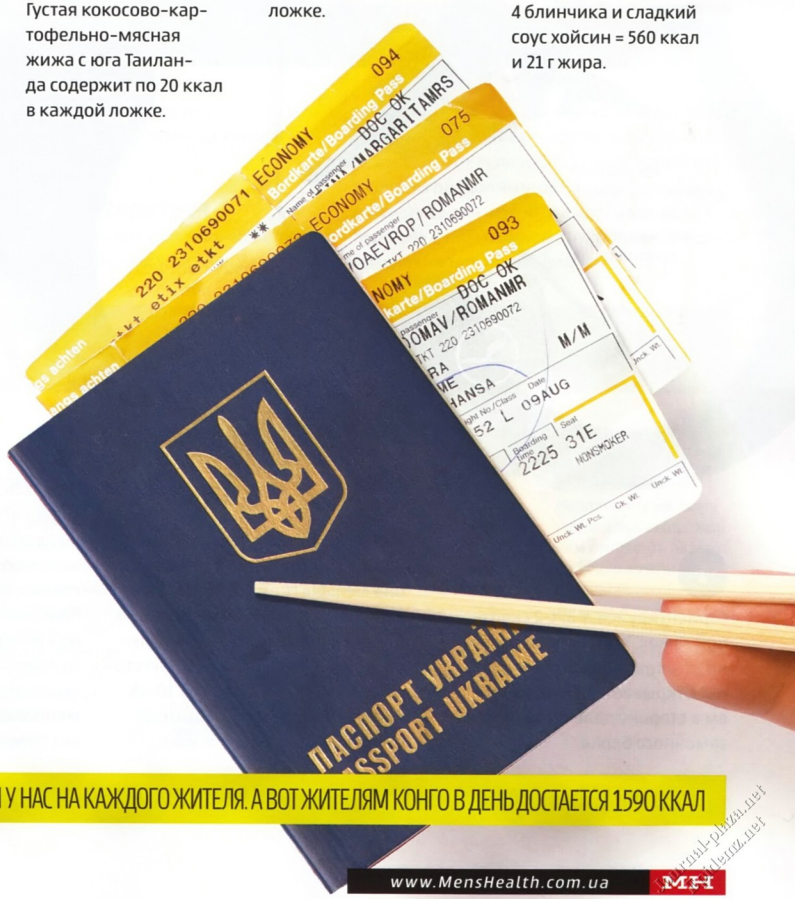
Курица с брокколи в устричном соусе

Жареные китайские блюда содержат довольно много масла и густые соусы, но здесь — абсолютно нежирный, не содержащий холестерина устричный.

НЕТ, СПАСИБО

Утка по-пекински

200 грамм обжаренной в глазури утки, 4 блинчика и сладкий соус хойсин = 560 ккал и 21 г жира.



P.S. В СРЕДНЕМ 3200 ККАЛ В ДЕНЬ ПРИХОДИТСЯ У НАС НА КАЖДОГО ЖИТЕЛЯ. А ВОТ ЖИТЕЛЯМ КОНГО В ДЕНЬ ДОСТАЕТСЯ 1590 ККАЛ

ТЫ СВОБОДЕН

Как знать, не очнешься ли ты после новогоднего корпоратива прикованным наручниками к батарее. Шутников и след простыл, а тебе не терпится на волю. Что делать?

Для киногероя это как два пальца: взял проволоку, поелозил две секунды в замке — и наручники открыты. Вот и ты поищи по сторонам и по карманам обычную канцелярскую скрепку. В конце концов, зови на помощь хоть кого-нибудь, кто сможет ее принести.

Чтобы проверить, работает ли вообще эта схема, мы взяли спецсредство усмирения марки БРС-2, надели и отправились на поиски скрепок. И у нас все получилось.

БЛОКИРАТОР
Если он активирован (планка в дырке на ребре наручников утоплена), то сначала надо открыть блокиратор (одно движение скрепкой в замочной скважине в сторону, противоположную открыванию), а потом уже крутить скрепку куда надо.
Из тонкой скрепки несложно сделать что-то похожее на родной ключ
Толстая скрепка, конечно, погнется, но не сломается

1

Сориентируйся. У БРС-2 сквозной замок, так что "ключ" можно вставлять с любой стороны. Открывается он движением в сторону дальнего края замочного блока.

2

Нашлась большая толстая скрепка? Ее преимущество в том, что она меньше гнется и не ломается в процессе открывания. Сделай из одного конца как бы язычок ключа, вставляй и крути в нужную сторону. Может пройти минут 10–15, прежде чем ты обманешь механизм, но свобода уже близко.

3

Нашлась маленькая тонкая скрепка? Отлично, из нее можно сделать почти дубликат родного ключа. В БРС-2 не одна пластинка, которая фиксирует зубья браслета, а две — именно поэтому на ключах двойной язычок. Что-то подобное нужно соорудить и из скрепки. Открыть наручники с помощью такой отмычки не составит труда.

КАК ГОВОРИТСЯ

БЛОШИНЫЙ РЫНОК

Развал, где распродают всевозможную ерунду и не только. Само название пришло к нам из французского языка — так еще в XVII веке называли барахолки в парижском пригороде Сент-Уан, где старьевщики продавали одежду прямо с живущими в ней блохами.

МОРСКАЯ СВИНКА

Грызун родом из Южной Америки, чем все и объясняется: морской эта свинка стала со временем, а изначально была заморской (считается, что в Европу она попала в конце XVI века). А вот свинкой она считается, возможно, потому, что перед приготовлением тушу обдавали кипятком, чтобы очистить от шерсти (точно так же избавляли от щетины свинью). Да-да, свинок издавна жарили и жрали, это сейчас с ними сюсюкаются.

P.S. ИНДЕЙЦЫ ЮЖНОЙ АМЕРИКИ ОДОМАШНИЛИ МОРСКИХ СВИНОК, ЧТОБЫ РАЗВОДИТЬ ИХ И ЕСТЬ, ЕЩЕ В 5 ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ДО Н. Э.

Журнал-плюс.net Boldenz.net

На Skype! Внимание! Марш!

Собеседование с претендентом на вакансию все чаще проводят удаленно.

Из Бердянска ты стремишься в Киев, но большие боссы хотят сначала взглянуть на тебя издалека? Вот как нужно выглядеть и действовать, когда на связь с тобой выходит кто-то важный.

1 В пиджаке и штанах

Ты по-любому будешь лучше смотреться в обычно обставленной (но не захламленной), хорошо освещенной комнате, чем на фоне пустой белой стены. Оденься так, как всегда одеваешься на "живые" важные встречи. Если помещение светлое — надень рубашку/пиджак потемнее, и наоборот. (И не вздумай при этом остаться в трусах или трениках — вдруг придется за чем-нибудь встать?) Придвинься к компьютеру так, чтобы твой визави видел как бы твою фотографию на паспорт: верх груди, плечи, лицо и немного свободного пространства над головой.

2 В глаза смотри

Когда общаешься, не отвлекайся на тот экранчик, где показывают тебя самого, иначе твои глаза будут постоянно туда-сюда бегать и собеседник подумает, что ты нервничаешь и не можешь сосредоточиться. Расположи окно Skype как можно ближе к видеокамере — собеседнику будет казаться, что ты смотришь не на его изображение на экране, а прямо в камеру на него самого.

3 Не надо теряться

Skype частенько подтормаживает, картинка подвисает. Не твоя в том вина, ругать тебя никто не будет, и сам не извиняйся. Все, что от тебя требуется, — договориться в начале беседы, что, если изображение и звук пропадут, вы продолжите обмен сообщениями в чате, ведь для чего-то и он существует. Как минимум, твоя предусмотрительность произведет неплохое впечатление.

ОДЕНЬ НАДЕЖДУ

Плевое дело — подать девушке пальто и помочь его снять. Но и здесь надо действовать безупречно. Читай инструкцию.

ОДЕНЬ

Шаг 1
СТОЙ ГДЕ НАДО
Встань сантиметрах в тридцати позади нее, слегка справа, если она правша (слева — если левша). Воротник раскрытого пальто держи чуть повыше уровня ее талии. Если поднимешь еще выше, девушке придется выламывать себе руки.

Шаг 2
НАТЯНИ
Правша вытянет назад сначала правую руку — твоя задача поймать ее соответствующим рукавом и начать надевать пальто на одну руку. Одновременно с этим левый рукав пальто устреми к левой руке дамы и успей поймать и ее тоже. Поймал — надевай пальто до конца.

Шаг 3
УСТРАНИСЬ
Слегка приобними ее за плечи, чтобы выразить всяческую признательность, и отходи — ей наверняка нужно освободить волосы из-под воротника, а терпеть такой непорядок с прической дольше секунды девушки не способны.

РАЗДЕНЬ

Шаг 1
ЛОВИ ПОДАЧУ
Тут легче: просто будь сзади и жди, когда пальто соскользнет с плеч дамы, — в этот момент тебе надо его поймать. Не пытайся стянуть пальто — ее руки окажутся неожиданной помехой.

Шаг 2
ЗАНЫКАЙ ШАРФ
Наполовину засунуть шарф в рукав (прежде чем отправить пальто на вешалку или в руки гардеробщика) — нормально. В любом случае так больше шансов, что они вернутся к вам вместе.

P.S. СЛОВО SKYPE РОДИЛОСЬ ИЗ ПЕРВОГО НАЗВАНИЯ ПРОЕКТА SKY-PEER-TO-PEER (ЧТО-ТО ВРОДЕ "СВЯЗЬ РАВНОГО С РАВНЫМ")

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ, LEGION-MEDIA

VOLUME

Прямая речь

Голос нужен тебе, чтобы попросить еды, повышения зарплаты, секса. Береги его и не дай ему пропасть.

1 ВЫПИВАЙ ЧАЩЕ

Когда организм испытывает обезвоживание, он перестает секретировать необходимое количество слизи, рассказывает отоларинголог Ричард Стэнси, а это все равно что не залить масла в мотор и надеяться на чудо, которое не произойдет. Когда ты говоришь, голосовые связки вибрируют с частотой примерно 100 колебаний в секунду, и слизь предохраняет их от травм и раздражения. Если слизи не станет, будешь разговаривать, как Горлум.

2 КРЯХТЕТЬ НЕ НАДО

Когда ты откашливаешься, чтобы "прочистить горло", голосовые складки (есть у тебя и такие) бьются друг о друга, а это им вредит. Вместо кашля глубоко вдохни и выдохни открытым ртом быстро и сильно. Должен получиться хрип в стиле Дарта Вейдера и ничего кроме. Эффект будет тот же самый — ты прочистишь горло, но сделаешь это не так травматично.

3 НИЖЕ НЕЗАЧЕМ

Мужчины любят нарочно басить, чтобы их слова звучали солиднее, однако это может навредить голосовым связкам, предупреждает логопед-дефектолог Линда Шилдс. Сорвешь голос — будешь вынужден разговаривать шепотом. Говори, а особенно пой в том диапазоне, который дала тебе природа.

КИНОДОКТОР

Выпуск №1

Герои фильмов то и дело калечатся и попадают в разные нездоровые ситуации, но часто выходят сухими из воды. МН решил проверить, насколько киноТравмы совместимы с реальной жизнью. Для начала — едва ли не самый хрестоматийный эпизод.

В КИНО

В фильме "Рэмбо: Первая кровь" герой Сильвестра Сталлоне падает со скалы и, пролетая сквозь крону дерева, распарывает правое плечо. Потом садится на камень, достает из ручки ножа иголку с ниткой и зашивает рану.

В ЖИЗНИ

Рассказывает врач скорой помощи Александр Святов: "Такие сцены нужны для воспитания силы духа подрастающего поколения, а к действительности никакого отношения не имеют. Главное для человека в такой ситуации — остановить кровотечение, а просто зашив рану, этого не добьешься. Зашивать-то нужно сосуды. А что действительно может помочь, так это простая давящая повязка. Перед ее наложением рану надо промыть чистой водой (в крайнем случае собственной мочой, которая стерильна) и продезинфицировать, если есть чем (перекись водорода, стрептоцид и т.д.). Обрабатывать саму рану йодом ни в коем случае нельзя — он сжигает ткани и вызывает их дополнительное омертвение. Йодом обрабатываются только ее края".

P.S. ХОДЯТ УПОРНЫЕ СЛУХИ, ЧТО ПЯТЫЙ "РЭМБО" БУДЕТ (ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, СЦЕНАРИЙ ГОТОВ). ГОТОВ ЛИ 65-ЛЕТНИЙ СТАЛЛОНЕ?

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

Климат-контроль

Нашему гражданину грех жаловаться на то, что новогодние праздники проходят слишком быстро. Но даже половину этих дней жаль тратить на мутную акклиматизацию. Если путешествуешь, учись адаптироваться к новой среде обитания без сбоев.

АПТЕЧКА

Никогда не знаешь, насколько веселым получится задуманное путешествие, поэтому не забудь прихватить в дорогу необходимый минимум лекарств. Доктор Роберт Зделман из Медицинского центра при Университете Мэриленда (США), специализирующийся как раз на здоровье путешественников, советует положить в чемодан следующее:

1. антигистаминное средство на случай аллергической реакции;
2. болеутоляющее средство, которое точно на тебя действует;
3. препарат против укачивания, особенно если в программе водный транспорт;
4. противодиарейное средство, чтобы, чего доброго, не оконфузиться.

Акклиматизация — это авральный процесс приспособления организма к новым условиям и факторам внешней среды. Может сопровождаться скачками настроения, слабостью, сонливостью, повышенной раздражительностью, обострением хронических заболеваний и даже расстройством пищеварения. Акклиматизация случается, даже когда ты из столицы приезжаешь в глухую деревню в Луганской области, но при перелете в другое время года и другой часовой пояс, где также иные вода и еда, проявляется особенно сильно. Недомогание длится от двух до семи дней, но мы знаем, как сделать его почти незаметным.

1 Самый эффективный способ ускорить процесс — подготовиться к нему. В течение двух-трех недель до отпуска постарайся питаться правильно (о том, как это делается, мы пишем чуть ли не в каждом номере). Так ты будешь держать организм в тонусе, благодаря чему он быстрее адаптируется как к холоду, так и к жаре. Ну и, конечно, не злоупотребляй едой и напитками накануне вылета.

2 Незадолго до поездки подкрепись витаминами — они укрепляют адаптационные системы организма. Наиболее важные в твоем случае — буквы A, E, C, B, и лучше поедать их в натуральном виде вместе с гранатами, клюквой, смородиной, чесноком и зеленым чаем.

3 Откажись от сигарет и алкоголя — хотя бы на тот период, что длится акклиматизация. Или это опять для тебя невыполнимо? Хорошо, тогда хотя бы кури меньше, а алкоголь пей только в дневные часы, когда обмен веществ происходит быстрее.

4 Пей больше жидкости. Правда, непривычные для тебя напитки местного производства — тоже стресс для ЖКТ, так что лучше ограничиться чистой бутилированной водой.

5 Улетев в другой мир, чаще бывай на свежем воздухе, даже если живешь не на пляже, а в городе. Чем регулярнее ты выходишь из номера (ресторана, картинной галереи), тем больше насыщаешься O_2. Это улучшает работу сердца, легких, центральной нервной системы, а следовательно, позволяет быстрее приспособиться к новым условиям.

6 Ограничь активную физическую и эмоциональную нагрузку в первые пару дней отпуска. Да, друг, от экскурсий в клубы и многочасовых поездок по достопримечательностям поначалу лучше отказаться. А если нагрузить себя все-таки нужно, ибо никак иначе ты отдыхать не умеешь, минимизируй урон продолжительным и крепким сном. Не можешь уснуть — попробуй два-три дня принимать мелатонин в таблетках.

P.S. ОДИН ДЕНЬ НА ОДИН ЧАСОВОЙ ПОЯС — СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ НЕОБХОДИМО ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИЙТИ В НОРМУ

10 РИСКОВАННЫХ ПОСТУПКОВ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОДНАЖДЫ РЕШИТЬСЯ

1 Предложить понравившейся женщине в баре заняться сексом
А вдруг повезет?

2. Поругаться с боссом
Нет, не завалиться к нему в обед пьяным с воплем: "Да ты козел!" Если чувствуешь, что прав, — спорь до хрипоты, отстаивай свою позицию и ни за что не соглашайся с начальником потому, что он начальник. Если твой босс не зря занимает свое место, ты сейчас делаешь уверенные шаги вверх по карьерной лестнице.

3. Заблудиться
Сядь за руль с утра пораньше в субботу, выключив навигатор и вынув из сумки карту. Езжай куда глаза глядят и сворачивай на всех поворотах, которые ты раньше проезжал, торопясь на работу. Интересное всегда где-то рядом.

4. Нырнуть в прорубь

5 Отдохнуть в бывшей горячей точке
Копеечные отели, пляжи, пока не забитые под завязку тучными отдыхающими, настоящая, а не адаптированная под туристические вкусы еда и, самое главное, местные жители, которые искренне наслаждаются жизнью как таковой, а не теми иллюзиями, которые мы гордо называем плодами цивилизации.

6. Станцевать
Когда ты совершенно этого не умеешь. Делай это от души и наслаждайся процессом. В любом случае так ты привлечешь к себе больше внимания, чем стоя молча в углу.

7 Начать собственный бизнес
Хотя бы чтобы выяснить, как все интересно устроено в нашей стране. Ну и не забыть этот бизнес вовремя закончить.

8. Завести домашнее животное
И получить преданного друга. Которого нельзя будет выгнать из дома, когда он сожрет все, что есть у тебя в холодильнике, смачно срыгнет в коридоре и завалится спать поперек твоей кровати.

9. Заняться экстремальным спортом
Ни одно самое рискованное предприятие не сравнится по опасности и бессмысленности с бесконечным бездельем, когда сидишь на заднице. А адреналин вставляет не хуже многих запрещенных и разрешенных к продаже препаратов.

10 Починить сломанное
Главное в этом предприятии — адекватно оценивать свои силы и найти правильный баланс между желанием быть настоящим мужиком-мастером на все руки и опасностью очнуться в больнице со сверлом в боку.

P.S. У ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ РИСКОВАТЬ, ВЫШЕ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА, А ЗНАЧИТ, ВЫШЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

Журнал-playboy.ru Boldenz.net

Не забудь в этом месяце...

послушать

Альбом Bad as Me, 2011
Исполнитель: Tom Waits

Самый хриплый артист планеты выпустил долгожданный альбом с новыми песнями. Bad as Me — логичное продолжение предыдущей пластинки Real Gone: расхристанный блюз соседствует с безудержным пьяным весельем, а каждый аккорд пропитан табачным дымом и запахом дождя.

Альбом Biophilia, 2011
Исполнитель: Bjork

Исландская певица-эльф снова всех удивила и выпустила не просто пластинку, а альбом, в котором каждая песня — полноценное приложение для iPad. Впрочем, и без технических наворотов все это отлично слушается. Бьорк здесь меньше кричит и больше шепчет.

Альбом Lulu, 2011
Исполнитель: Lou Reed & Metallica

После совместного выступления королей металла и заслуженного рокера-авангардиста на 25-летии Зала славы рок-н-ролла парни решили сообща записать пластинку. У Рида как раз были сочиненные для одной немецкой постановки тексты. В результате за десять месяцев родился шикарный концептуальный альбом, который очень раздражает фанатов Metallica.

посмотреть

СО 2 ЯНВАРЯ

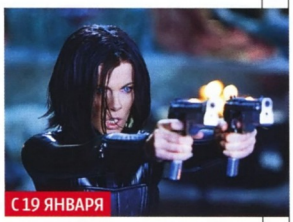
“Девушка с татуировкой дракона”

Экранизация романа Стига Ларссона, главного автора детективов последних лет, да еще и сделанная Дэвидом Финчером (“Бойцовский клуб”, “Семь”, “Социальная сеть”). Дэниел “Бонд, Джеймс Бонд” Крейг ищет девушку, пропавшую сорок лет назад...

С 12 ЯНВАРЯ

“Контрабанда”

Охранник и бывший контрабандист, решивший завязать, объединяют усилия, чтобы поправить материальное положение. И все это под руководством исландского режиссера Балтазара Кормакура, дебютирующего в Голливуде. В главной роли — Марк Уолберг.



С 19 ЯНВАРЯ

“Другой мир-4: Пробуждение”

Война вампиров и оборотней продолжается, и затянутой в кожу Кейт Бекинсейл снова придется летать по воздуху и драться всем что попадется под руку. И все ради спасения собственной дочери и, естественного, остального мира.

посетить

13–22 ЯНВАРЯ

1-е зимние молодежные Олимпийские игры
Инсбрук, Австрия

Этой зимой тебе выпал уникальный шанс — поприсутствовать на первой в истории спорта зимней молодежной Олимпиаде. И если спорт можно посмотреть и по телевизору, то очарование зимней Вены он точно не передаст — а лететь в Инсбрук ты будешь именно через нее.

30 ЯНВАРЯ

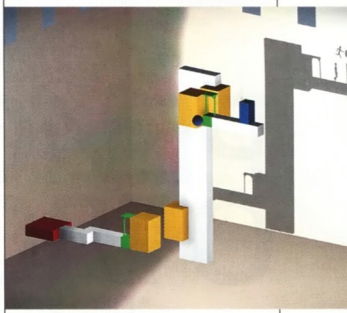
Balkan Brass Battle (Fanfare Ciocarlia vs Boban i Marko Markovic Orkestar)
Киев, Crystal Hall

Что получится, если под одной крышей и на одной сцене сойдутся два претендента на звание чемпиона мира среди балканско-цыганских оркестров? Получится громко, весело, зрелищно и празднично. Смотри только, чтобы уставшая от праздников голова не треснула от такого шквала музыки и эмоций!

поиграть

FIFA 12
Платформы: PC, Xbox 360, PlayStation, Wii

Новый движок, новый геймплей — знаменитый виртуальный футбол стал еще более реалистичным. В твоем распоряжении более 500 клубов и 15 тыс. футболистов. Кстати, если ты любишь гонять мяч не только на экране, но и на поле, Василий Березуцкий, украсивший обложку FIFA 12, готов прямо сейчас рассказать тебе, какие упражнения перед матчем помогают избежать глупых травм (см. стр. 122).



"Головоломки PlayStation Move"
Платформа: PlayStation

Три знаменитые логические игры (Tumble, Echochrome ii и Lemmings), которые теперь доступны в стереоскопическом 3D-режиме, и управление в которых осуществляется с помощью контроллера Move. Отличная тренировка логики и аналитических способностей, причем как в одиночном режиме, так и на пару с кем-нибудь. Кстати, если ты увлеченный геймер, обязательно прочитай текст об игровой зависимости на стр. 58.

P.S. ВЫШЕЛ РУССКИЙ ПЕРЕВОД НОВОГО РОМАНА УМБЕРТО ЭКО "ПРАЖСКОЕ КЛАДБИЩЕ". ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ НАСЫЩЕННОГО ЧТЕНИЯ

РЕЙС ОТЛОЖЕН

НЕ ТОРОПИСЬ ЗАВОДИТЬ ДЕТЕЙ, ПОКА ТРЕТИЙ ДЕСЯТОК ЛЕТ НЕ ОСТАНЕТСЯ ЗА ПЛЕЧАМИ.

ТЕКСТ: УИЛЛ СЕЛФ

ПОВСЕМЕСТНО РАСПРОСТРАНИЛОСЬ мнение о том, что детей нужно растить медленно (или, если хотите, "воспитывать неторопливо"). В обеспеченных странах эта доктрина уже де-факто стала правилом. Есть, конечно, сомневающиеся, но их аргументация слаба и апеллирует к высшим силам. Как мы вообще можем выбирать скорость, с которой воспитываем ребенка, вопрошают эти сомневающиеся, — ведь и темпы, с которыми он набирает рост, и ритм его повседневной жизни определяет сама Природа: дитя просыпается, ест, в положенное время какает, играет и все такое.

В теории, мол, ты мог бы провернуть всякие штуки с гипофизом ребенка или запереть его в негнущемся костюмчике вроде "железной девы" испанских инквизиторов, только чтобы задержать его рост, говорят сомневающиеся. Но просвещенный и типа испытанный тысячелетиями способ растить детей — положиться на естественный ход событий.

Нет, нет и в третий раз нет! И адепты "медленного взращивания", и их оппоненты несут чушь. Сейчас я от них камня на камне не оставлю.

СНАЧАЛА ВОЗЬМЕМСЯ ЗА ВТОРЫХ, "природников". О каком "отдаться на волю волн" вы вообще говорите? Нет ничего более противоестественного, чем современный "цивилизованный" ребенок, и ничего более искусственного, чем современные методы его воспитания. И нет никаких "законов Природы" на этот счет.

Я хорошо помню ту гостиничку в глубинке Непала, которой управлял 9-летний ребенок. Он занимался всем — убирал комнаты и обслуживал посетителей в баре, готовил обеды и ловко управлялся с пыльным кассовым аппаратом. Однажды вечером я стоял в садике при гостинице и незряче пялился поверх вод удачно расположившегося по соседству озера. Кто-то нежно взял меня под локоток. Я обернулся — это был тот самый крохотный управляющий: "Уже очень поздно, — сказал он на превосходном английском, — и вы приняли слиш-

Журнал-рыба.net
Fishing.net

ком много виски. Вы должны идти спать".

Нет другой такой страны в мире, которая была бы ближе к Природе, чем Непал. И этот ребенок вырос, вообще не испытав на себе действие модных педагогических доктрин. Так что же, и мы должны отдавать своих третьеклассников в подметальщики, повинуясь естественному ходу событий? На практике это бы означало вернуться к ужасам Средневековья. Вы, может, и не в курсе, но саму концепцию "детства" как особо охраняемого периода жизни придумали обожаемые нами европейские гуманисты примерно в XVI веке. А до тех пор ребенок имел статус просто недостаточно развитого взрослого, вот и все. Не было ни игрушек в современном понимании, ни собственно специфического "детского времяпрепровождения". В возрасте семи-восьми лет малявки начинали работать прислугой или подмастерьями: если ты умеешь ходить и говорить, ты уже достоин принимать посильное участие в благоденствии семьи. Вы (ваш ребенок) готовы вернуться к истокам?

ТЕПЕРЬ ПЕРЕЙДЕМ к позициям сторонников "медленного воспитания". Они утверждают-таки, что у ребенка "должно быть детство" (ну конечно). Но как определить, до какого момента оно должно длиться? Мы, люди, умеем доводить любую идею до абсурда — на практике это правило означает, что мой балбес имеет право сидеть у меня на шее лет 20-25, пока не наиграется в PSP и не перепробует все наркотики?

Мужчина созревает физически в 12-13 лет, но до 16-ти ему нельзя вступать в половую связь с особами противоположного пола — это потому что мы охраняем его "детство"? Кто определил эту границу, на основании чего? Норман Дэвис в "Истории Европы" пишет: "Сейчас детство предполагает чистоту. Между тем еще недавно нескромность детей и нескромность в отношении детей считалась естественной. Поведение Людовика XIII (род. в 1601 г.), когда он был мальчиком, описано придворным врачом д-ром Эроаром. Никто не бранил дофина ни когда он домогался своей воспитательницы, ни когда он демонстрировал первые признаки эрекции. В 14 его женили, причем мать сама положила его в брачную постель, и к ней же он явился "примерно через час" со свидетельствами своей победы".

В 14 лет!!! В наши времена посадили бы и Людовика, и мать его, и весь Париж заодно. А тогда "растление малолетнего" закончилось вполне удачно для жертвы — Луи правил Францией 34 года, пел басом в придворном ансамбле и заслужил в народе прозвище "Справедливый". Кстати, это тот самый Людовик, которому служил мушкетер д'Артаньян.

РЕБЕНКА НЕЛЬЗЯ ЛОМАТЬ ЧЕРЕЗ КОЛЕНО. ИМ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ПО ПРАВИЛУ ТРЕХ "П": "ПОСТЕПЕННО, ПРАВИЛЬНО, ПОСТОЯННО"

ВТОРОЕ ПРАВИЛО сторонников "неторопливого воспитания" — ребенка нельзя ломать через колено. Им надо заниматься по правилу трех "п": "Постепенно, правильно, постоянно". Кто бы спорил. Но я, как живой свидетель роста четырех генетически связанных со мной детей, спрошу: а как самому отцу принять этот темп, если он молод и горяч? Когда родился мой старший, мне было 27. Мир вокруг был полон неизведанных чудес, на фоне которых постоянная, размеренная, продуманная забота о младенце представлялась пыткой.

Как результат — я то начинал интенсивно "заниматься ребенком", стремясь за пару дней сделать из него и хоккеиста, и воспитанного мальчика, то вдруг исчезал с горизонта (по правде сказать, второй вариант случался гораздо чаще).

В результате выяснилось, что мое личное ощущение относительной скорости воспитания полностью определяется моим возрастом.

Когда родился мой младший, мне уже было за 40, и время текло, как у всех порядочных людей среднего возраста. Иными словами, события проносились мимо с невероятной скоростью. Дни и ночи сменялись с частотой стробоскопа, волосы Тони Блэра покрывались сединой прямо на моих глазах. Скучать было некогда. И в таких радикально изменившихся обстоятельствах я вдруг обнаружил, что младенчество моего сына — это абсолютно захватывающий процесс, потому что он закончился за пару секунд. Только что я менял ему подгузники, а в следующую минуту он уже руководит из командного пункта атакой беспилотников на Вазиристан — и нет, это не компьютерная игра.

И если ты думаешь, что в этой суматохе я пропустил воспитание своего младшего, то нет, я все делал по правилу трех "п": не наседал, но и не покидал. Просто это не было скучно.

ВСЕ ВЫШЕСКАЗАННОЕ я изложил с одной только целью: показать, что нет и не может быть "единственно верной теории воспитания". Очень многое в твоих отношениях с ребенком, если не все, зависит от исторических, географических, национальных и индивидуальных особенностей ситуации. А чтобы не забивать себе голову теориями и не мучаться вопросом "как по-настоящему правильно воспитать дитя", просто отложи отцовство на потом, когда успокоишься и войдешь в ум. У женщин такой подход не встретит понимания, но, откровенно говоря, какую вообще из наших теорий они воспринимают на ура? ■

46 Пропитание
Откуда этот овощ и что это за фрукт?

48 Отношения
Небо, самолет, девушка, знакомство

50 Профилактика
Как опознать болезнь без анализов

54 Жизнь
Точный возраст "самого расцвета сил"

56 Знание
Game over. Когда пора выйти из игры?

МН ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

Докачаться до небес

Дмитрий Ушаков (финалист чемпионата мира по прыжкам на батуте 2011 года) рассказал МН все самое интересное о своем виде спорта — например, как вообще люди попадают на батут.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ИНВЕНТАРЬ

Спортивный батут — прямоугольная металлическая рама на опорах, к которой пружинами крепится сетка из неэластичного волокна. С двух торцов к батуту примыкают столы со страхующими матами. У спортивного батута 118 пружин и сетка размером 426 см на 213 см.

ДМИТРИЙ УШАКОВ

Родился: 15.08.1988
Рост: 176 см
Вес: 70 кг

Чемпион России по прыжкам на батуте в 2006, 2007 и 2011 гг. Член сборной России на Олимпиаде в Пекине. По результатам чемпионата мира по гимнастике 2011 года будет представлять Россию в прыжках на батуте на Олимпийских играх в Лондоне.

4 ЭЛЕМЕНТА, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ДМИТРИЮ УШАКОВУ СТАТЬ БАТУТИСТОМ

1

ДЕТСКИЕ УВЛЕЧЕНИЯ

Похоже, мне было на роду написано стать прыгуном. Я с детства любил скакать на всем подряд, особенно на "совковых" кроватях с железными пружинами. Мы с родителями жили (и живем) в городе Ейске, в детстве меня часто водили в наш парк отдыха имени Поддубного на надувные аттракционы. Я уже тогда научился делать сальто вперед. Но даже не подозревал, что есть такой вид спорта.

2

ХОРОШАЯ ШКОЛА

В первом классе у нас на уроке объявили, что идет набор в городскую секцию по прыжкам на батуте. Я, конечно, сразу поднял руку — мои родители тратят деньги на аттракционы, чтобы я попрыгал, а тут предлагают бесплатно, да еще и каждый день. Правда, я был уверен, что мы будем, как в парке, целыми днями скакать в надувных замках. Реальность оказалась гораздо круче. В тренировочном зале я первым делом увидел, как на спортивном батуте подпрыгивает под потолок Александр Русаков (батутист из Ейска, чемпион мира и Европы. — Прим. МН), и сразу записался.

3

ЖЕЛАНИЕ

Большинство ребят, которые пришли со мной в секцию, отсеялись в первый год. Они, как и я поначалу, решили, что батут — это развлечение, а когда оказалось, что надо много работать, быстро потеряли интерес. У семилетнего пацана должно быть сильное желание заниматься, чтобы ходить на тренировки 5 раз в неделю. Вот мне настолько нравилось прыгать, что я остался.

4

ПРИВЫЧКА

Я начал участвовать в соревнованиях в 8 лет — через год после того, как пришел в секцию. Сначала было первенство города, в 10 лет первенство края, а в 13 — первенство мира, но за границей я в первый раз победил в 16 лет — на чемпионате Европы. К соревнованиям международного уровня нужно привыкнуть: в 13, да и в 15 лет я слишком сильно волновался, чтобы показать хороший результат.

Взгляд свысока

ДМИТРИЙ УШАКОВ ПРО БАТУТ И ПРЫГУНОВ

СОРЕВНОВАНИЯ

В прыжках на батуте есть 3 дисциплины — индивидуальные соревнования, соревнования по синхронным прыжкам и командные соревнования. Самая престижная из них первая — "индивидуалка", так как она входит в программу Олимпийских игр. К синхрону отношение уже не такое серьезное. Кажется, что это сложно: два батутиста должны выполнять одни и те же движения в воздухе одновременно, и при этом видят партнера только краем глаза (по правилам батуты стоят так, что спортсмены обращены друг к другу боком). Но для нас синхронные прыжки — пустяки, каждый из нас тренируется по 10-15 лет и все движения уже отрепетированы до автоматизма, а трюки в синхронных прыжках немного попроще, чем в индивидуальных. Потренировались два раза вместе и можно выступать. Командные соревнования — это аналог эстафеты: в команде может быть 3 или 4 человека, которые прыгают по очереди, а потом их результаты суммируются.

ПРЫЖКИ

Выступление батутиста — это серия прыжков-"качей", в которых спортсмен выполняет трюки. На соревнованиях каждое выступление состоит из десяти прыжков-трюков (у нас их называют элементами), у каждого — своя оценка за трудность. Самые сложные — "три с полутора" (тройное сальто вперед с поворотом на 540 градусов, 2,2 балла) и "два с четырьмя" (двойное сальто прогнувшись с поворотом на 1440 градусов, 2,0 балла). Обычное сальто "стоит" всего 0,5 балла. Составлять комбинацию только из сложных "дорогих" элементов не стоит, так как при их выполнении сильно устаешь и возрастает шанс допустить ошибку. Кроме трудности элементов судьи оценивают технику спортсмена и длительность полета — чем дольше ты в воздухе, тем больше балл. Обычно на соревнованиях мы прыгаем на 7-8 м.

ОШИБКИ

У прыгунов на батуте нет права на ошибку. В буквальном смысле слова. Упражнение не засчитывается целиком, если ты, например, не приземлился на обе ступни на сетку батута или не завершил элемент (даже если ты просто не докрутил вращение в конце сложного элемента). Касаться можно только сетки батута — стоит коснуться ногой мата, который закрывает пружины, и все упражнение считается невыполненным. Поэтому у нас в спорте очень важна психологическая устойчивость.

НЕЛЬЗЯ БЕЗ МАТА

Дмитрий Ушаков по нашей просьбе дал 5 советов, как прыгать на батуте.

1. Будь тверд

Когда "приходишь" на сетку, ты должен быть прямым и твердым, как палка, иначе у тела смещается центр тяжести и тебя отбрасывает в сторону. Поэтому мы постоянно качаем спину. На нашей базе в Ейске тренажеров нет, и поэтому мы просто делаем лежа подъемы корпуса и ног либо на полу, либо свесившись с батута. В принципе, этого достаточно.

2. Тренируй выносливость

Чтобы хорошо прыгать, нужно быть выносливым, как лошадь. Одна комбинация из десяти элементов на соревнованиях длится 21-22 секунды, но ты выкладываешься полностью. Поэтому на тренировках мы делаем по 80 прямых прыжков (без трюков) подряд. Это упражнение длится 3 минуты, и после него сил хватает только на то, чтобы слезть с батута.

3. Смотри под ноги

Когда прыгаешь, смотреть надо только под ноги. Стоит поднять глаза наверх, и ты сразу теряешь ориентацию. Именно там — под ногами — крест, которым отмечен центр сетки. Тебе нужно стараться все время приземляться на него.

4. Дыши

Для батутиста очень важно дыхание. Без него нет выносливости и ритма. Вдох делаешь, когда отталкиваешься от сетки, выдох — в верхней точке прыжка после выполнения элемента. Выдыхать надо с силой, чтобы эффективнее напрячь мышцы живота и спины перед приземлением.

5. Не прыгай без страховки

Мы всегда, даже на тренировках, прыгаем со страховкой. Только это не цирковая лонжа — страхуют тренер и его помощник, которые стоят по обе стороны от батута с матами в руках. Если они видят, что прыгун ошибся и приземляется на сетку не строго вертикально, а под углом, то они подсовывают ему мат под ноги. Так гасится сила, с которой батут может выкинуть спортсмена на пол. ■

Холодное оружие

Наступление зимы — вовсе не повод отказываться от свежих овощей и фруктов. Более того, существуют плоды, которые именно зимой есть лучше всего. Подробный список с разъяснениями — в этой статье.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ нас интересует не только вкус и запах, но и витамины. Отсюда правило (справедливое не только для зимы) — есть следует плоды, собранные недавно и недалеко. Почему недавно? Любые овощи и фрукты даже при правильном хранении теряют порядка 15-20% витаминов в месяц (если не сгниют раньше). Чем свежее плод, тем он полезнее. (Минералы и клетчатка в плодах сохраняются в неизменном количестве, за это мы любим сухофрукты.) Почему "недалеко"? Чем ближе к твоему магазину или рынку вырос фрукт — тем меньше махинаций по сохранению его товарного вида.

Распространенный ход — сорвать плод зеленым, а по приезде обработать "банановым газом", смесью азота и этилена, которая ускоряет дозревание. Сколько-то витаминов в таком фрукте-овоще будет, но, конечно, меньше, чем в сорванном спелом. Ход пострашнее — обработка "яблочным ботоксом", токсичным веществом дифенилом, которое мумифицирует плод так, что он сохраняет румяный вид месяцами и даже годами.

Мы отобрали для тебя те плоды, что созревают поздней осенью или ранней зимой, едут из ближайших теплых стран и богаты, в первую очередь, витамином С, который необходим для работы иммунитета и потому особенно ценен зимой. Никто не запрещает тебе есть выращенные в теплицах огурцы и помидоры, просто знай, что пользы от них никакой. Та же история с тропическими фруктами — портятся быстро, везти далеко. Лучший выбор — это...

...ОБЛЕПИХА И БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

ПОЧЕМУ: И ту, и другую культуру в промышленных масштабах собирают не раньше первых заморозков. Мягкие ягоды облепихи, пока они не замерзнут, очень трудно снять с колючих веток. Брюссельская капуста от моро-

Joinme-photo.net
Boldenez.net

Хурма, айва, фейхоа

ПОЧЕМУ: Просто потому, что зима – сезон этих плодов, летом найти их – большая удача. Хурму на Кавказе и в Средней Азии собирают с октября до декабря, айву в тех же регионах – с сентября по ноябрь, фейхоа (которую выращивают и в средиземноморских странах, например, в Израиле) – в ноябре-декабре. В этих фруктах масса полезного, и игнорировать их в пользу какой-нибудь пластиковой уругвайской голубики из дорогого супермаркета – самая настоящая глупость.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: Ради витаминов А и С, которыми богаты хурма и айва. В последней также много витаминов группы В и улучшающих пищеварение пектинов. В фейхоа тоже много пектинов, витамина С и Е.

БОНУС: Минералы (большое количество железа в хурме, калия – в айве и йода – в фейхоа) не разрушаются при сушке, поэтому в менее благодатное, чем зима, время можешь смело покупать вяленую хурму, которая, к счастью, на рынках продается круглый год. Реже встречаются сушеные айва и фейхоа.

за становится вкуснее и слаще (потому что кристаллики льда разрушают клетки капусты), кочаны выдерживают до первых холодов и только потом снимают.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: В облепихе есть практически все витамины от А до РР, а витамина С в ней больше, чем в лимоне. Вот только хранится она в свежем виде дай бог 2-3 недели, поэтому есть ее надо свежесобранную, в декабре-январе. В брюссельской капусте витаминов С, К, Р и В в 2-4 раза больше, чем в других сортах капусты, она же чемпион по содержанию белка среди своих собратьев.

БОНУС: Подмораживать можно не только брюссельскую, но и вообще любую капусту: на этом строится принцип приготовления суточных щей, когда проваренную капусту выносят на ночь на мороз.

...ЦИТРУСОВЫЕ

ПОЧЕМУ: Ближайшие к Украине регионы, где растут цитрусовые, — Средиземноморье и Закавказье (Абхазия, Грузия, Азербайджан). Следи за сроками: к концу октября — началу ноября вызревает урожай в Закавказье и Африке (Марокко и Тунис), в декабре появляются испанские и турецкие плоды, в январе-феврале смело бери фрукты из Италии и Греции. Некоторые сорта собирают вплоть до апреля, в том числе знаменитые сицилийские красные апельсины.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: В апельсинах, лимонах и мандаринах, помимо витамина С, есть бета-каротин (для зрения), витамин РР (для мозгов и пищеварения) и эфирные масла — защита организма от гриппа, ангин и прочей подобной зимней гадости.

БОНУС: Цитрусовые (особенно лимон) содержат более устойчивую форму витамина С, чем другие овощи и фрукты — он не разрушается при кратковременном воздействии высокой температуры. Поэтому пить чай с лимоном — не только вкусно, но и полезно. Кстати, третий компонент зимне-простудного питья — мед — лучше есть отдельно, его полезные вещества от кипятка как раз теряются. Коньяк и ром добавляй на свой страх и риск, мы тут не советчики.

...ЯБЛОКИ И КАПУСТА

ПОЧЕМУ: Именно эти плоды были главными зимними источниками витаминов в северных странах до изобретения холодильников и трансокеанских лайнеров. Покупай яблоки поздних сортов (например, антоновку или апорт) — они и созрели не так давно, в конце октября. Лучше антоновки в этом вопросе ничего не придумали — она отлично сохраняется до самой весны.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: В белокочанной капусте много клетчатки, витаминов С, К, Р, группы В, калия, кальция, фосфора и магния. Она улучшает работу желудка и кишечника, укрепляет сосуды, способствует расщеплению жира. В яблоках те же витамины С и В, пектины, яблочная и лимонная кислоты — они уменьшают риск раковых заболеваний и снижают уровень холестерина в крови.

БОНУС: Яблоки и капусту на зиму заквашивают (в случае яблок это называется мочением, но суть та же). Из всех способов заготовки квашение — самый деликатный по отношению к витаминам, так как сохраняет до 70% первоначального их количества на 2-3 месяца (если капуста полностью покрыта рассолом). Для сравнения: сушка и варка убивают половину витаминов, замораживание (а точнее, последующее размораживание) — от 40 до 60%. Хорошая квашеная капуста должна быть желтовато-золотистой, твердой, и рассола должно быть много.

...ЛУК И ЧЕСНОК

ПОЧЕМУ: Эти овощи прекрасно хранятся и во вполне пристойном виде доживают до весны. А чем ближе весна и чем меньше витаминов остается в скудных фруктово-овощных запасах, тем тебе нужнее эти природные антибиотики.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ: Ради антисептических свойств этих пахучих луковиц. В луке и особенно в чесноке содержатся противовирусные и антибактериальные компоненты, которые, конечно, слабее аптечных, но при регулярном, желательно ежедневном употреблении защищают тебя от зимних болезней вроде гриппа.

БОНУС: Держи лук и чеснок в одном отделении с картошкой, морковкой и прочими овощами — так ты увеличишь срок хранения последних. ■

Ты познакомился с...

БОРТПРОВОДНИЦЕЙ

Полет с фантазией

Начиная с этого номера, мы будем помогать тебе находить общий язык с девушками разнообразных профессий. Согласись, завязать общение с водителем трамвая совсем не то, что разговориться с учительницей. А начнем мы со стюардессы, познакомиться с которой — все равно что осуществить мечту большинства мужчин. Что нужно знать, чтобы не испортить все в первую же минуту?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Наталья Бурсулова, старший бортпроводник:

● Самолет для нас не самолет, а воздушное судно, ВС. Настоящее название нашей профессии — бортпроводница, а не стюардесса. Кто-то (но не я), наоборот, на "бортпроводницу" обижается: дескать, я не на поезде работаю, чтобы меня проводником называли.

● Раз в полгода все проходят медкомиссию. Большое освидетельствование (врачебно-летная экспертная комиссия) — раз в два года. Перед каждым вылетом — тоже медосмотр. Проще сказать, что бортпроводница действительно здоровый человек, чем перечислять болезни, с которыми ее не допустят до работы. Заболевания сердечно-со-

ТРЕБОВАНИЯ К БУДУЩИМ СТЮАРДЕССАМ ПРИ ПРИЕМЕ В АВИАЦИОННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР:

- возраст 21–27 лет;
- образование — высшее;
- хорошее владение разговорным украинским, русским и английским языком (приветствуется знание других языков);
- рост 164–175 см;
- вес (рост – вес) < 105;
- приятная внешность и отсутствие ее дефектов.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

судистой системы, сильное плоскостопие, даже кариес ей противопоказаны.

● В среднем стюардессы летают от 70 до 80 часов в месяц. Превышать 80-часовой рубеж нельзя. Годовая норма — не более 800 часов полетов.

● После долгих перелетов, более 8 часов, отдыхать положено сутки. В это время мы живем в гостинице либо около аэропорта, либо в городе. Если позволяет график, то ничто не мешает выйти в город и провести время по своему усмотрению. Будь готов: если девушка работает на зарубежных рейсах, то она может отсутствовать дома две недели подряд. Зато отпуск у нас — до 48 рабочих дней.

● Клянчить привезти что-нибудь из дьюти-фри — дурной тон. Если мне захочется, я сама выберу и привезу подарок приятному человеку.

● Самый смешной стереотип — что, мягко говоря, "все бортпроводнички гуляют". Все это фантазии и сказки тех людей, которые представляют себя с красивой ухоженной девочкой, однако ни о какой "доступности" и речи быть не может. Такие мысли выдают в человеке лишь необразованность. Вот о педагогах в школе, о врачах почему-то так не думают. А познакомиться с нами пытаются регулярно, да.

● Еще один глупый стереотип связан с тем, что будто бы работа бортпроводника сводится к тому, чтобы разнести водичку и раскидать булочки. В программе обучения бортпроводниц — конфликтология, актерское мастерство, риторика, английский язык с уклоном в специальную лексику (медицинские, авиационные термины), основы оказания первой медицинской помощи, правовая подготовка (например, нюансы перевозки депортируемых) и даже курс дефиле.

БОРТПРОВОДНИЦА ДОЛЖНА БЫТЬ ГОТОВА РАБОТАТЬ С ЛЮБЫМ КЛИЕНТОМ

ВЗГЛЯД СБОКУ

Нина Денисова, начальник Отдела набора и развития сервисного персонала:

● Конечно, девушка должна быть привлекательной. Речь не о каком-то определенном типаже, а об общей гармоничности.

● Мы смотрим и на опрятность, и на то, есть ли у нее макияж, маникюр, ухоженные ли руки — ведь ей предстоит работать, в частности, с питанием.

● Полных дам на работу мы не берем. На борту самолета высококалорийное питание, и это может лишь усугубить положение дел, а требования к весу остаются одинаковыми всегда и для всех.

● Действительно, бывают случаи, когда пассажир знакомится с бортпроводницей, а потом у них завязываются отношения. Например, в сети "Вконтакте" пользователи создали целую страницу, посвященную поиску девушек с определенных рейсов.

● Бортпроводница должна быть готова работать с любым клиентом, оставаться доброжелательной и выдерживать любой напор со стороны пассажира. Она умеет найти подход к каждому — с кем-то говорит строго, с кем-то — нейтрально, а с кем-то может и пошутить. (Только представь, как ловко она может решать семейные конфликты! Ты только разошелся, а тебе уже пристегнули ремень и принесли воды. С другой стороны, представляешь, сколько идиотских пассажиров встречается ей на работе? А дома еще ты чудишь — как тут не сорваться? — **мн.**)

● У нее должна быть хорошая общая эрудиция, потому что во время полета приходится отвечать на совершенно разные вопросы: например, куда сходить на экскурсию по прилете и из чего сделан вот этот плед.

● Бортпроводница поможет пассажиру, если у него мигрень, повышенное или пониженное давление, перелом, сердечный приступ. Если возникнет необходимость, она сделает искусственное дыхание, сможет принять роды. Но бортпроводница не медик, и в первую очередь она поинтересуется, есть ли на борту профессиональный врач.

● Если коротко назвать главные качества стюардессы, то я бы сказала, что она доброжелательная, находчивая, энергичная и весьма привлекательная. ■

4 ФАКТА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗГОВОРА

1. Компания Airbus пообещала, что к 2050 году будут летать самолеты не с крохотными иллюминаторами, а с панорамными окнами и прозрачной крышей.

2. Первую стюардессу звали Генрих Кубис и была она мужского пола. Немец Кубис приступил к выполнению своих обязанностей на дирижабле LZ-10 Schwaben в марте 1912 года.

3. Самый высокий в мире водопад Анхель (Ángel, общая высота 979 м, находится в Венесуэле) назван так в честь летчика Джеймса Эйнджела, который в 30-е годы неудачно посадил самолет на горе, с которой низвергается Анхель, и вместе с тремя другими членами экипажа спускался оттуда 11 дней.

4. Звание первой настоящей стюардессы носит американская медсестра Эллен Черч. Свой первый полет в качестве бортпроводницы на рейсе Boeing Air Transport (ныне United Airlines) она совершила в мае 1930 года — после того, как ее не взяли в эту же авиакомпанию пилотом.

Что скажет сексолог

Люди выбирают профессию по характеру, а потом характер подчеркивают профессией. Стюардесса — хозяйка самолета, держащая марку, привыкшая к доброму вниманию и злым подначкам, готовая к любым неожиданностям. Как тебе такое чудо в постели? Скорее всего, именно она будет направлять интимные процессы. Вряд ли можно надеяться на ее пассивность — скорее это будет состязание на равных. Она получит от тебя все, что хочет, давая взамен то, чем захочет поделиться. Словом, если хочешь узнать, что такое настоящая женщина без эмансипационной зауми, — познакомься со стюардессой.

ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО, К. М. Н., ВРАЧ-СЕКСОЛОГ

Телесные показания

Ты вправе не оставлять этим людям чаевых, но они все равно могут однажды спасти тебе жизнь.

ТЕКСТ: АВИВА ПАТЦ, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ОТКРОЙ РОТ, РАСКРОЙ ГЛАЗА и раздевайся. А мы расскажем тебе, почему не нужно бояться стоматолога и снисходительно относиться к окулисту, выучивая наизусть третью строчку снизу в таблице проверки остроты зрения (Н К И Б М Ш Ы Б, кстати). Люди, так или иначе имеющие дело с твоим телом (да хоть те же парикмахеры), как заправские следователи способны увидеть в твоих глазах, волосах, во рту и т.д. больше, чем просто волосы и зубы, — они видят первые признаки самых разных болезней, от гипертонии до рака мозга. Не ленись интересоваться у них, все ли в порядке с тем, что они осматривают (стригут, мнут). А если не в порядке — сразу иди к профильному врачу на обследование. Начинаем диспансеризацию.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Стоматолог

Даже если ты чистишь зубы и пользуешься зубной нитью, в твоей ротовой полости может поселиться папилломавирус, передающийся через оральный секс (подробности об этой болезни дамского угодника читай на стр. 90). Так что открой рот пошире — стоматолог обратит внимание на любые

ФОТО: LEVI BROWN

странные явления на задней стенке глотки, на внутренней поверхности щек и деснах, а также под языком. И, если не уверен во внимательности своего стоматолога, попроси специалиста проверить такие неявные признаки болезней, как:

● **ВЯЛЫЙ, ЗАПАДАЮЩИЙ ЯЗЫК** Если ты спишь один и тебя некому пнуть ночью, то можешь и не догадываться, как невыносимо храпишь. А это важно знать, поскольку храп может быть одним из признаков того, что ты подвержен синдрому обструктивного апноэ сна (остановки дыхания на срок от 10 секунд до 2-3 минут). Это грозит тебе инсультом, инфарктом, ухудшением потенции и даже внезапной смертью во сне. Поскольку в стоматологическом кресле твоя голова запрокинута назад, врач видит, западает ли язык и способно ли мягкое небо вызвать коллапс дыхательных путей, когда ты находишься в отключке. Если врачу что-то не понравится, обязательно загляни к сомнологу, после того как закончишь с зубами.

● **СЛАБАЯ ЧЕЛЮСТЬ** Ученые зуб дают, что по плотности минеральных компонентов твоей нижней челюсти можно судить о состоянии костной структуры твоего позвоночника и бедренных костей. Если ты ходишь к одному и тому же дантисту пару раз в год, он может сравнить старые снимки с новыми и обнаружить, что ты теряешь костную массу. И прежде чем у тебя разовьется остеопороз, помни: до крайней стадии этой болезни доходит примерно один из пяти мужчин. Если же рано обнаружить заболевание, то его можно остановить и даже улучшить состояние костей с помощью силовых тренировок и диеты, богатой кальцием и витамином D.

● **ПЛОХИЕ ЗУБЫ** В 2011 году ученые Колумбийского университета провели исследование: взяли кровь у группы людей, имевших между собой нечто общее, а именно — проблемы с деснами и отсутствие четырех и более зубов у каждого. У 73% испытуемых был обнаружен либо диабет, либо предрасположенность к нему. Высокий уровень сахара в крови — отличный катализатор для размножения бактерий в ротовой полости. Если стоматолог не обрадован тем, как выглядят твои десны, ступай к терапевту за направлением на анализ крови на гликированный гемоглобин.

ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Хороший тренер не отходит от тебя ни на шаг — он первым увидит, как ты реагируешь на нагрузку, и сможет отличить нормальную реакцию от патологической.

1 ПОБЕЛЕВШИЙ НОСОГУБНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК "Это может быть признаком того, что у тебя проблемы с сердечно-сосудистой системой, и заданный темп занятий вполне может рано или поздно привести к инфаркту", — предупреждает фитнес-менеджер Андрей Михайлов.

2 БОЛИ В ГРУДИ Почему-то люди халатно относятся к тому, что у них "что-то закололо" в боку или в груди, считая это закономерной реакцией организма на нагрузки, сетует фитнес-тренер. "Один мой клиент мучился болями в груди на каждом занятии. Я ему советовал сделать кардиограмму, на что он мне говорил, будто у него остеохондроз. Вроде как ему это врачи сказали. Потом он куда-то пропал, а через время, когда он снова к нам пришел, я случайно увидел шрам у него на груди. Это был шрам после аортокоронарного шунтирования. Как оказалось, у него обнаружили ишемическую болезнь сердца", — делится Михайлов.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Массажист

Тут, как и в случае с остальными специалистами из этой статьи, важно постоянство: если ты из года в год ходишь к одному массажисту, он сможет разглядеть неприятные изменения на твоей коже.

● **ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ПЯТНА** Массажист видит твою кожу лучше, чем ты (например, твою спину) или твоя женщина (потому что действует при полном освещении). Он может оказаться первым, кто заметит у тебя меланому, подозрительно раздувшуюся родинку, россыпь бородавок. Массажист, конечно, не заменит дерматолога — но многие из нас попадают на массаж чаще, чем к профильному специалисту по коже.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Парикмахер

Волосы реагируют на любое изменение работы внутренних органов. Знай, чего опасаться, если парикмахер сказал, что твои волосы:

● **РЕДКИЕ** По словам дерматолога Оксаны Черкашиной, выпадение волос может происходить на фоне различных заболеваний (проблем с щитовидной железой, анемии, диабета) или резкого снижения веса и недостатка витаминов C, H, A, B_5. "К выпадению волос может привести недостаток меди, железа и цинка", — отмечает специалист.

● **ЖИРНЫЕ** Дерматолог винит во всем неправильное питание (а в частности — сладкое, кофе, алкоголь, жирные продукты, жареное), частое мытье волос горячей водой и гормональные нарушения, которые усиливают работу сальных желез. "Людям с таким типом волос необходимо соблюдать диету", — настаивает Черкашина. И это в лучшем случае. Если с детства все было нормально, а потом в какой-то момент ты заметил, что волосы твои — как сосульки, это может быть сигналом от печени или эндокринной системы. Чур тебя, чур.

● **ТОНКИЕ И ЛОМКИЕ** "Сухие безжизненные могут говорить о проблемах с желудочно-кишечным трактом, при которых нарушается усвоение витаминов и минералов", — говорит специалист по гастроэнтерологии Денис Лебедев, предупредив, что и при гипотиреозе (понижении функции щитовидной железы) может наблюдаться то же самое.

СЛЕДОВАТЕЛЬ

Офтальмолог

Ты пришел получить рецепт на новые очки, а окулист между делом заглянул прямо внутрь тебя. Как? Глаза — единственное ме-

Журнал-рай.net Bolshoy.net

D=50.0 Ш Б
D=25.0 М Н К
D=16.67 Ы М Б Ш
D=12.5 Б Ы Н К
D=10.0 И Н Ш М К
D=8.33 Н Ш Ы И К Б
D=7.14 Ш И Н Б К Ы
D=6.25 К Н Ш М Ы Б И
D=5.55 Б К Ш М И Ы Н
D=5.0 Н К И Б М Ш Ы Б
D=3.33 Ш И Н К М И Ы Б
D=2.5 К М Ш Ы Н Б М К

сто во всем теле, где можно исследовать кровеносные сосуды без хирургического вмешательства.

● **СОСУДЫ СЕТЧАТКИ НЕ В НОРМЕ** Расширенные, а где-то и поврежденные сосуды сетчатки — возможный признак диабета. Суженные сосуды сетчатки — примета повышенного кровяного давления. Если верить данным австралийских ученых, у людей с суженными сосудами сетчатки вероятность развития тяжелой формы гипертонии в ближайшие 10 лет на 60% выше по сравнению с теми, у кого вполне нормальные глаза.

● **ДУГА НА РОГОВИЦЕ** Ты можешь заметить лишь небольшое изменение цвета там, где офтальмолог увидит признак заболевания. Видишь мутноватую серую или белую дугу по краю роговицы (например, сверху)? Это так называемое липоидное кольцо. "Американский журнал офтальмологии" утверждает, что людей с повышенным содержанием холестерина в крови можно вычислить по такой "опознавательной" дуге с точностью до 94%.

● **СЛАБОЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ** Под угрозой не только твоя маневренность на футбольном поле. Если чувствуешь, что для созерцания окружающего мира тебе приходится все чаще вращать головой, попроси окулиста провести тест на определение зоны четкого видения. Ухудшение бокового зрения может указывать на новообразования в твоем мозгу. Офтальмолог также может заподозрить опухоль мозга, если при осмотре глазного дна обнаружит отек диска зрительного нерва. Опухоли увеличивают внутричерепное давление, мозг сдавливает глазной нерв, вызывая тот самый отек. ■

МН.ПРОМО

Свобода и адреналин: то, к чему стремится победитель!

Для тех, кто автомобилист по натуре, машина – намного больше, чем роскошь или просто средство передвижения. Это образ жизни, который дарит адреналин, ощущение свободы, возможность почувствовать себя за рулем, способным повернуть судьбу так, как заблагорассудится.

Быстрая езда очень напоминает собой торговлю трейдера на валютном рынке. Там тоже бьет ключом адреналин, царит ощущение свободы и безграничных возможностей, используя которые, человек способен построить свое будущее. Там тоже необходима быстрота реакции, выдержка, внимательность и осторожность.

Как и за рулем автомобиля, на рынке **FOREX** (от англ. FOReign EXchange – валютный обмен) все зависит от "водителя", который нажатием кнопки на сайте брокера поворачивает свою судьбу – продает или покупает валюту на ее подъеме или спаде.

Рынок **FOREX** – это карта автомобилиста, в которой необходимо научиться ориентироваться, чтобы добраться в нужное место. Сегодня на сайте брокера **FOREX CLUB** (официального партнера Международной академии биржевой торговли в странах СНГ) круглосуточно в режиме онлайн можно отслеживать колебания курсов и сопоставлять их с собственными выводами, сделанными на основе полученной информации. Таким образом становится понятной дорога и момент, наиболее удобный для крутого поворота.

Как и за рулем автомобиля, валютный трейдер имеет абсолютную свободу выбора и зарабатывает на рынке **FOREX** исключительно собственным интеллектом. Он ежедневно и тщательно отслеживает все мировые новости, так или иначе способные повлиять на валютные курсы, и потому точно знает свой путь к успеху.

Как автомобилисту для свободы не нужно ничего, кроме машины, так и трейдеру достаточно простого ноутбука, подключенного к сети Интернет, через который он с помощью брокера выходит на валютный рынок. И если водителю за рулем нипочем кризис и проблемы мирового сообщества, валютный трейдер смотрит на кризис как на возможность сделать состояние. Ведь на валютном рынке всегда будет работа, пока в мире существуют деньги.

Для автомобиля нужен бензин. Для торговли на валютном рынке также нужны денежные вложения – необходим счет у брокера, который выводит трейдера на валютный рынок. А дальше все дороги открыты. Держа руку на пульсе событий и анализируя полученную информацию, можно спрогнозировать, какие последствия будет иметь для определенной валюты то или иное событие в мире или высказывание официальных лиц.

Сегодня каждый может выбрать свою дорогу. Свобода и успех – это движение. Особенно движение валютных курсов.

Пик с тобой

За свою жизнь твое тело проходит несколько пиков, когда то или иное дело тебе удается лучше всего. Мы решили, что несправедливо лишь год в жизни быть в лучшей сексуальной форме или всего 365 дней иметь идеальную память. Вот рецепты того, как выйти на пик в любом возрасте.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 18 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Раз в неделю готовь себе на сковороде говяжью печень. Способность твоего тела доставлять кровь к его самым крайним точкам со временем ухудшается, но диета, богатая железом и протеином, готова помочь романтическим порывам сердца и других органов. "Вопреки распространенному мнению, у тех, кто ест много красного мяса и насыщенных жиров, уровень холестерина ниже, а кровоток — лучше", — подтверждает этот совет хирург Чарльз Кларк. Так что, если ты хочешь жарить до пенсии, готовь печень!

СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 19 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Чтобы улавливать связи между далековатыми идеями и быстро выявлять причины происходящего, твоим мозгам нужны свежие нейронные связи — а их много как раз на пороге 20 лет. Чтобы сохранить свежесть мысли, в более серьезном возрасте заведи привычку 20 минут в день уделять тренировке так называемого подвижного интеллекта — сферы мышления, отвечающей за то, как ты справляешься с многофакторными задачами. Скачай программу Brain Workshop, она и будет поставлять тебе такие головоломки (и сам файл, и инструкцию к задачкам найдешь на yugzone.ru/software/brainworkshop.htm).

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 22 года

ВЫЙДИ НА ПИК! "В этом возрасте сердце лучше всего справляется со своей насосной функцией, потом она начинает потихоньку снижаться, — не радует нас доктор Валери Гладвелл. — Объем крови, перекачиваемый за один удар сердца, становится меньше, а значит, и кислорода мышцам достается уже не так много, как в 22 года". У тебя есть два способа противостоять этому процессу. Первый — тренировка инспираторных мышц, которая увеличит объем твоих легких (в этом деле пригодится тренажер POWERbreathe). Второй выход — высокогорные тренировки. Они научат твое тело максимально эффективно использовать кислород, которого в горах мало. Используй оба совета или хотя бы один — выносливость тебе пригодится!

ИДЕАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 28 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Память — штука ленивая и без тренировки быстро теряет свои былые возможности: сначала забываешь, как зовут девушку, с которой недавно встречался, а потом можно забыть и зачем ты с ней встречался. Короче, лучше своей памяти не давать расслабляться. Доктор Джейн Принс советует как можно меньше полагаться на записи. Держи все свои планы не в ежедневнике, а в голове и постепенно туда же переведи и телефонную книгу — если будешь в день выучивать по одному телефонному номеру, это уже станет неплохой зарядкой для памяти. Ну а возвращаясь к девушкам: поверь, им польстит, что ты запомнишь их телефоны наизусть.

МЫШЕЧНАЯ МАССА

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 30 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! По мере того как годы идут, тело уменьшается, таков закон природы. Не хочешь расставаться с массой раньше времени? Выдели в неделю минимум 75 минут для упражнений на мышцы кора. Существует достаточно возможностей работать с этими мышцами без тренажеров, так что для занятий подойдет любая комната. Например, физиолог Гладвелл призывает начать с простого: "Встань на четвереньки и оторви от пола противоположные руку и ногу, потом поставь их и подними другие руку и ногу. Повтори несколько раз". И мы бы советовали не ограничиваться одним этим упражнением.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 32 года

ВЫЙДИ НА ПИК! Если представить твой характер как весы, где на одной чаше эгоизм, а на другой внимание к окружающим, то примерно в этом возрасте у тебя наступает равновесие. К тому же ты уже опытен и рассудителен, но еще достаточно энергичен. Эту идеальную форму можно сохранять и дальше по жизни. Доктор Принс советует всем пользоваться "взглядом со стороны": "Представь себя на месте бесстрастного человека, которому нужно дать совет в ваших с подругой отношениях. Условие одно: этот совет не должен представлять тебя звездой этих отношений, а ее — актрисой второго плана. Твое эго очень хочет выйти на первое место во всем, но ключ к хорошим отношениям — умение ставить себя на место". И еще: не наезжай на ее мать — это тоже важно.

РАСЦВЕТ УМА

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ: 45 лет

ВЫЙДИ НА ПИК! Снижай потребление сахара, чтобы спасти остатки мозгов. Слишком "сладкая жизнь" разрушает белки в нейронах, число которых и так начинает быстрее сокращаться после 45 лет. Кроме того, сахар способствует ослаблению клеточных стенок, ускоряя процесс саморазрушения, что в первую очередь сказывается на твоей центральной нервной системе. "Клетки нервов в большей степени состоят из белков и жиров, — комментирует Кларк. — Поэтому дать отпор возрастному влиянию на твой мозг можно довольно просто — пополняй свои запасы протеина и аминокислот". "Ешь больше мяса, рыбы, субпродуктов, яиц, грубой пищи, которая содержит много растительных белков, — советует Евгений Пашанов, — используй в приготовлении пищи оливковое масло". Если же жажда сахара все равно не дает тебе покоя — прочитай статью "Третье будешь?" из этого номера и придерживайся данных в ней советов. ■

Доктор Чарльз Кларк, автор книги "Возрастная революция: как оставаться в форме без лекарств".
Доктор Джейн Принс, психолог Университета Гламорган (Уэльс).
Доктор Валери Гладвелл, старший лектор по физиологии Университета Эссекса.
Евгений Пашанов, д. м. н, профессор.

Умрешь ли ты играючи?

Ночи напролет проводишь с игровой приставкой? Надо себя обуздать, иначе и пожалеть не успеешь. Категорически против компьютерных игр? Тоже зря, потому как лишаешь себя очевидных благ. MH покажет тебе все радости золотой середины.

ТЕКСТ: АЛЕКС ХАРРИС

ШЕСТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ попаданий в голову... вражеский вертолет сбит... уйди с дивана, собака, мешаешь!.. патроны заканчиваются... нет, этот уровень надо пройти сегодня, ведь, пока спишь, враг качается...

Тяга схватиться за геймпад определяется врожденными инстинктами пещерного человека: ты хочешь побеждать и завоевывать, и потому берешь в руки хоть и виртуальное, но все-таки оружие. Это знают не только ученые из Стэнфордского университета, но и производители видеоигр, которые каждый новый продукт разрабатывают так, чтобы вызывать у тебя зависимость. В итоге чрезмерное увлечение придуманным миром может закончиться для тебя потерей интереса к жизни и депрессией. Зато здравомыслящий игрок вознаграждается аптечкой очевидных преимуществ: контролируемый гейминг — это средство снизить стресс и прослыть общительным малым.

Итак, читай — мы свели воедино основные принципы, которые помогут тебе одолеть самый труднопроходимый хит этой зимы: "Игра или Жизнь-4".

ФОТО: МАКСИМЕНЕМ

Games-Planet.net
Epidemz.net

ВЫБЕРИ ИГРОКА

Британский психиатр Ричард Грэхем, главный специалист Программы по освобождению от интернет- и игровой зависимости в лондонской клинике "Капио Найтингейл", готов определить, какой из тебя игроман.

УРОВЕНЬ 1

Нездоровый игрок

Перестань винить в черных кругах под глазами долгие часы работы или алкогольные интоксикации. Твоя игромания более чем наверняка обусловлена психологической зависимостью и должна быть пресечена.

УРОВЕНЬ 2

Запойный игрок

Ты играешь не каждый вечер, но уж если засядешь, то спать ляжешь с первыми петухами. Эта страсть, может, и не диктует сценарий твоей повседневной жизни, но она как минимум негативно сказывается на работоспособности.

УРОВЕНЬ 3

Умеренный игрок

Ты играешь не то чтобы одержимо и вроде бы контролируешь свою слабость, но об одном можно сказать с уверенностью: пара бессонных ночей случилась из-за того, что ты рассматривал синие вспышки на внутренней стороне век.

УРОВЕНЬ 4

Разумный игрок

Ты достиг вселенского баланса между играми и жизнью, в которой приставка всего лишь одна из многих составляющих. Осталось лишь подкорректировать выбор конкретных игр — на благо здоровью, рефлексам и когнитивным навыкам.

УРОВЕНЬ 1

Нездоровый игрок

Ты же знаешь, как это бывает: желание быстренько погонять в Grand Theft Auto превращается в затяжное бодрствование до утра. "Зависимые игроки идут на поводу у ощущения, что они чего-то добились в игре, и хотят тешить себя этим ощущением снова и снова", — говорит Ричард Грэхем. Среди частых последствий — головные боли, стресс и изоляция от окружающего мира.

- **Уровень пройден** "Многие игроки подсели на масштабные многопользовательские ролевые онлайн-игры, — продолжает Грэхем. — Чтобы начать отвоевывать обратно свою жизнь, перейди с онлайн-проектов, в которых игровому процессу поистине нет ни конца ни края, на игры с четко обозначенными логическими этапами и финалом". Как вариант — Fable III, последняя часть собравшей множество призов и наград игровой франшизы, которая предлагает схожий геймплей, но играть в которую можно практически на ходу. Она не требует глобального погружения в тонкости и дебри игрового мира, как то свойственно многим онлайн-проектам.
- **Дополнительная жизнь** Чем ты общительнее, тем полноценнее и, главное, продолжительнее будет твоя жизнь. Например, из исследовательского Университета Джонса Хопкинса (США) сообщают: риск заболевания раком и прочими серьезными недугами снижается, когда ты регулярно проводишь время в шумных компаниях.

БОНУС: ЗДОРОВЬЕ

Американская оптометрическая ассоциация полагает, что частое моргание во время игры поможет избежать эффекта "тумана перед глазами", который застилает окрестности после продолжительного рубилова.

УРОВЕНЬ 2

Запойный игрок

Как одна кружка пива может превратиться в 8-часовой дебош с боулингом из бутылок и "Ленинградом" на всю округу, так и "еще только один уровень, честно" может привести к виртуальному запою. "Во всех играх есть встроенные механизмы вознаграждения: деньги, власть, свобода — все то, чего человек порой не может добиться в реальной жизни", — объясняет психолог Сара Гринвелл.

- **Уровень пройден** Научное издание Journal of Contemporary Psychotherapy рекомендует превратить игровой сеанс в эпизод общественной жизни. Если ты намертво присосался глазным яблоком к монитору на долгие часы, пригласи на дом еще парочку таких же социопатов: глядишь, в пещере станет столь явственно вонять немытым человеком, что выйти наружу все-таки придется. Да, и разговаривайте друг с другом побольше.
- **Дополнительная жизнь** Американские ученые уверены, что игры, симулирующие стрессовые ситуации, весьма эффективны в подготовке человеческого мозга к стрессам реальной жизни. Так, стремительный темп и необходимость быстро принимать решения в "Assassin's Creed: Братство крови" помогут тебе справиться с большим объемом дел на работе, а геймплей, основанный на последовательном выполнении миссий, даст возможность отключить мозг от повседневных забот.

УРОВЕНЬ 3

Умеренный игрок

Нет ничего зазорного в том, чтобы после работы посидеть полчасика с геймпадом в руках перед телевизором или за компьютером. Но не больше. Согласно опубликованным в американском журнале Science Translational Medicine исследованиям, затянувшиеся игровые сессии негативно влияют на твой сон.

- **Уровень пройден** Во время засыпания игроки-полуночники могут видеть перед глазами синие вспышки. Бывает? Ну вот таким, как ты, профессор Марг Гриффитс, изучающий игровую зависимость в Университете Ноттингем Трент, советует выдергиваться из виртуальной реальности по крайней мере за час до отхода ко сну. И контролируй расстояние до экрана: "Монитор или телевизор должен быть не ближе 60 см, — советует Гриффитс. — И никогда не играй, если устал — если ты вялый, сонный и плохо соображаешь".
- **Дополнительная жизнь** Ты не поверишь, но игры могут повысить твою работоспособность. В Университете Висконсина обнаружили, что игровой процесс сродни решению научной задачи: игроки постоянно проверяют собственные гипотезы, тестируют различные комбинации вооружения и придумывают новые тактические комбинации. Все это очевидным образом развивает логическое мышление.

БОНУС: ЗДОРОВЬЕ

Корейские исследователи сообщают, что лакрица блокирует выработку дофамина (гормон удовольствия). Таким образом, разжевав за игрой лакричную конфету, ты, возможно, не дашь сформироваться условному рефлексу "играю — получаю удовольствие/хочу получить удовольствие — играю" и избежишь зависимости.

ПРИКЛАДНОЙ ИНТЕРНЕТ

Playground.ru, gameguru.ru, kanobu.ru — три крупнейших русскоязычных портала, посвященных видеоиграм. Обзоры, новости, обсуждения, трейлеры, форумы — вряд ли ты не найдешь здесь то, что тебя интересует.

Gamesforhealth.org — англоязычный ресурс, где ведущие мировые ученые-исследователи, врачи-профессионалы и разработчики делятся информацией о том, как видеоигры влияют на твое самочувствие.

УРОВЕНЬ 4

Разумный игрок

Для тебя одинаково важны как вкусная пицца в компании бывших одноклассников, так и классная игра. "Многопользовательские игры вроде спортивных симуляторов — отличная альтернатива традиционным барам, — делится соображениями доктор Ричард Бартл из Университета Эссекса. — Они стремительно заменяют телевизор как центр внимания для всей компании во время вечерних посиделок".

- **Уровень пройден** Твоя привычка — не более чем скромный мегабайт на жестком диске собственных интересов, так что не пора ли сделать апгрейд и сменить жанр? Профессор психологии из Университета Миннесоты Пол Шратер пришел к заключению, что жестокие шутеры (вроде легендарного Call of Duty или недавно вышедшего Battlefield 3) развивают моторику эффективнее мирных игрушек — благодаря активному управлению персонажем и высокому темпу экранного действия.
- **Дополнительная жизнь** Проведенное в Миннесоте исследование доказало, что процесс игры положительно влияет на способности человека, например, улучшает координацию. Так что видеоигры вроде как повышают твои шансы на победу при игре в настоящий бильярд с реальным оппонентом. Что, впрочем, не является поводом опробовать на нем завершающий удар из Street Fighter. ■

БОНУС: ЗДОРОВЬЕ

"Стратегические игры "натаскивают" мозг на решение проблем и развивают комплексное мышление", — утверждает доктор Джон Бартл из Университета Эссекса.

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Звезда экрана, акула бизнеса

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ЭШТОНЕ КАТЧЕРЕ? ВРОДЕ БЫ МНОГО — ЭТОЙ ОСЕНЬЮ ТРУДНО БЫЛО НАЙТИ МЕСТО, КУДА БЫ НЕ ДОШЛИ НОВОСТИ О ЖИЗНИ ЗВЕЗДЫ. ТЕЛЕВИЗОР, КИНОЭКРАН, ГАЗЕТЫ, ЖУРНАЛЫ, "ТВИТТЕР" — И ВЕЗДЕ ОН. НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЭШТОН ЕЩЕ И УСПЕШНЫЙ БИЗНЕСМЕН — В СВОБОДНОЕ ОТ СЪЕМОК ВРЕМЯ ОН КОНСУЛЬТИРУЕТ И ИНВЕСТИРУЕТ В МОЛОДЫЕ КОМПАНИИ.

ТЕКСТ: STEVEN LECKART, ДМИТРИЙ КУЦ
ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

Спасибо за книгу
Epidemz.net

Типичным воскресеньем в своем голливудском жилище Эштон Катчер не отказывает себе в удовольствии посмотреть футбол. Ну и что, что американский — основная фишка тут не в этом. А в том, что умница Эштон, подобно Цезарю, умеет делать несколько дел одновременно. Поэтому футбол он смотрит в обществе лаптопа и айфона, параллельно проверяя почту, отписываясь в "Твиттере" и выбирая интернет-компанию, достойную попасть в его инвестиционный портфель.

"ПЕРВУЮ ЧЕТВЕРТЬ МАТЧА я просмотрю очень внимательно, четвертую, пожалуй, тоже — исключительно чтобы насладиться тем, как играют любимые спортсмены. А остальное время я буду работать. Так что главная цель просмотра — это почувствовать игру команд, а не увидеть все от и до". Что ж, может быть, он и пропустит несколько голов. Зато успеет сделать кое-что более важное.

Конечно, парни из его студенческого братства вряд ли одобрили бы такое отношение к спорту, если можно так назвать просмотр спортивных программ по телику. Впрочем, к началу модельной карьеры Эштона они тоже отнеслись без восторга. А он поступал так, как считал нужным — и к чему его это привело, все мы знаем.

Он и дальше идет своей дорогой. Катчер, кроме того что он резко поднял рейтинги "Двух с половиной мужчин" в сентябре и сыграл в вышедшем в декабре на экраны "Кануне Нового года", сейчас вовсю работает над одной из самых важных ролей в своей жизни — ролью венчурного инвестора. На данный момент он помог подняться на ноги более чем 40 компаниям, действуя в качестве независимого инвестора и партнера в компании A Grade Investment, основанной им совместно с миллиардером Роном Берклом и магнатом индустрии развлечений Гаем Озири. По некоторым источникам, состояние Эштона Катчера на данный момент оценивается в 140 миллионов долларов.

Полный список компаний, в которые Катчер инвестировал, — коммерческая тайна, однако известно, что среди них немало известных стартапов из области высоких технологий. Пожалуй, самый известный из них — SoundCloud.

Катчер считает, что Сеть — это мощный канал дистрибьюции, помогающий выйти на клиента напрямую. И понял он это очень давно. В 2000 году, когда Эштону было всего 22, он основал компанию Katalyst, чтобы снимать кино и телешоу. Пять лет спустя, на заре YouTube и MySpace, в Katalyst был создан отдел социальных медиа. В 2008 Катчер ударился в высокобюджетные цифровые проекты — например, попытался создать девчачий интернет-аналог "Южного парка", анимационный веб-сериал Blah Girls. Проект с треском провалился, что отнюдь не смутило Эштона: "Я всегда немного побаиваюсь неудач в бизнесе. Но я отнюдь не считаю их неизбежными. Blah Girls были для меня великолепным уроком!" И такому подходу у него можно поучиться. Но не только: "Когда-то мне сказали, что глупых вопросов не бывает, и я воспринял это очень серьезно. Поэтому, если я в чем-то не разбираюсь, я буду задавать вопросы, какими бы дурацкими они ни были".

ЕСЛИ Я В ЧЕМ-ТО НЕ РАЗБИРАЮСЬ, Я БУДУ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ, КАКИМИ БЫ ДУРАЦКИМИ ОНИ НИ БЫЛИ

Умение учиться, концентрироваться и делать работу над ошибками помогло Эштону Катчеру во всем — в бизнесе, в актерской карьере и в бесконечном курсе обучения по программе "быть мужчиной". И это, пожалуй, то, чему тебе стоит поучиться у него. А как смотреть телевизор и смотреть ли его вообще — решай сам. ■

ТРЕТЬЕ

Как сделать так, чтобы у тебя был десерт и тебе за это ничего не было.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Есть такое правило здорового питания — чем меньше манипуляций ты проделываешь с продуктом, тем лучше. В ситуации с такой неоднозначной субстанцией, как сахар, это утверждение верно как никогда. Увы, но более здорового способа есть сладкое, чем есть его в природном виде — в виде фруктов и меда — нет. Впрочем, это не значит, что ты должен убегать из гостей всякий раз, когда хозяева несут чай с конфетами. Достаточно научиться правильно выбирать (и готовить) сладкое, есть его в меру — и не только не бояться раздаться вширь, но и приносить организму ощутимую пользу.

Domashnie-plany.net
Vpolzeni.net

ЕШЬ

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ

ПЛЮНЬ

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Слово "шоколад" в названии не должно тебя обманывать. Для изготовления таких тортов используют масляный крем с добавкой какао или такую же масляную глазурь. 100 г шоколадной глазури содержат 62% твоей дневной нормы жира и 540 ккал. В 100 г консервированной вишни, к примеру, всего 99 ккал и ни грамма жира.

БУДЕШЬ?

ФРУКТЫ С ПЛЮСОМ

В варенье (джеме, конфитюре и т.д.) всего лишь в два раза меньше витаминов, чем в только что сорванном плоде. Отметим виды варенья, особенно заслуживающие внимания.

- **Варенье из зеленого крыжовника** – при его приготовлении сохраняется до 60-70% витамина С.
- **Черничное варенье** – в нем, как и в самой чернике, антиоксидантов больше, чем в большинстве фруктов и ягод.
- **Яблочное варенье,** а также варенье из айвы и абрикосов, содержит много полезного для пищеварения пектина. В варенье, изготовленное на заводе, иногда дополнительно добавляют пектин кожуры и сердцевины фруктов для большей желеобразности продукта.
- **Брусничное варенье** богато антиоксидантами, укрепляющими сердце и сосуды.

ЕШЬ
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ПЛЮНЬ
ПШЕНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Белки из овса (которого в овсяном печенье примерно 50 на 50 с пшеничной мукой), в сравнении с белками из других злаков, наиболее близки по составу с мышечными. К тому же в овсе больше медленных углеводов, дольше оставляющих тебя сытым.

ЕШЬ *Взбитые сливки* ПЛЮНЬ *Заварной крем*

По своему составу взбитые сливки — это жир с сахаром. Но из-за своей воздушной структуры одна порция по калорийности будет заметно уступать заварному, а тем более масляному крему.

ЕШЬ *Варенье* ПЛЮНЬ *Сгущенка*

В варенье худо-бедно присутствуют хоть какие-то витамины и минералы. В сгущенке — для дешевизны — переработанные растительные жиры, очень много сахара и молоко неизвестного происхождения. Калории в варенье большей частью берутся из сахара, в сгущенке — из смеси сахара и жира, что, как мы помним, совсем не здорово.

ЕШЬ *Мармелад* ПЛЮНЬ *Зефир*

Несмотря на наличие в зефире большего количества белка, он гораздо слаще и калорийнее (316 ккал против 230 ккал на 100 г) мармелада. А пектин, желатин или агар-агар, на основе которых делается мармелад, способствуют выведению токсинов из организма.

ЕШЬ *Шоколадные конфеты* ПЛЮНЬ *Карамель*

Шоколадные конфеты калорийнее карамели (примерно 400 ккал против 370 ккал на 100 г). Но в конфетах есть антиоксиданты в какао, полезные белки и жиры в орехах (мы рекомендуем конфеты с ореховой начинкой). Карамель на 95% — голые калории из сахара, которые ничто не сдерживает от мгновенного превращения в жир.

ЕШЬ *Булочка с корицей/маком* ПЛЮНЬ *Булочка с шоколадом*

Мак и корица добавляют вкуса, но не добавляют калорий. Если тебе обязательно нужен питательный наполнитель, пусть это будут сухофрукты — например, курага или изюм. Витамины А и С, калий, магний и клетчатка. В шоколадной глазури — только сахар и масло.

НЕЗАМЕНИМЫХ НЕТ

Чтобы сделать десерты, которые ты готовишь, менее калорийными и жирными, но не менее вкусными, заменяй ингредиенты в рецепте по следующему принципу:

1. **САХАР**
Смесь сахара и меда 1 к 1. Пропекаться такое тесто будет хуже, держи его в духовке минут на 10 дольше.

2. **СМЕТАНА**
Йогурт без сахара (для теста) или смесь йогурта и сметаны (для крема).

3. **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**
Смесь масла и размятого в кашу спелого банана 1 к 1. Опять-таки пеки на 10-15 минут дольше.

4. **СЛИВОЧНЫЙ СЫР**
Смесь йогурта и нежирного творога, взбитая в блендере до однородного сметанообразного состояния.

5. **ШОКОЛАД**
Смесь шоколада и предварительно замоченного, а потом перемолотого в блендере чернослива.

6. **МУКА**
Смесь из трех четвертей муки и одной четверти перемолотого в кофемолке миндаля.

ДНЕВНАЯ НОРМА

Доза сладкого, которую можно съедать ежедневно, не боясь потолстеть, — 10% от общего объема калорий. Исходя из положенных среднему мужчине 3000 ккал в день, это (съедай в день не весь список, лишь по одной позиции):

26 *мармеладных мишек*

15 *кусочков сахара*

6 *овсяных печений*

5 *столовых ложек варенья*

4 *ванильных сухаря*

3 *конфеты "Мишка косолапый"*

2 *глазированных сырка без начинки*

1 *кусок вишневого торта*

ЕШЬ ***Шоколадный батончик с орехами и нугой***
ПЛЮНЬ ***Шоколадный батончик с печеньем и нугой***

Орехи — штука очень калорийная, но сытная, одних белков тут до 30%. Дьявольски сладкие печенья тоже очень калорийные, но совершенно не сытные. Ты моментально переваришь содержащиеся в них сахара и через каких-нибудь 20-30 минут снова будешь голодным, как волк.

ЕШЬ ***Бисквит***
ПЛЮНЬ ***Песочное печенье***

Основные ингредиенты бисквита — яйца и мука. Основные ингредиенты песочного теста — мука и масло. Бисквитное тесто (280 ккал на 100 г) на 15% состоит из жира, в песочном (400 ккал на 100 г) жира уже 40%.

ЕШЬ ***Безе***
ПЛЮНЬ ***Крем-брюле***

По калориям эти десерты практически равны — 304 ккал у безе против 310 у крем-брюле. Но в безе ни грамма жира. К тому же крем-брюле примерно в 4 раза плотнее безе — вроде такая же чашка продукта, а калорий вчетверо больше.

ЕШЬ

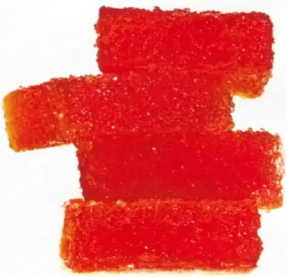
СУХАРИ

ПЛЮНЬ

ВАФЛИ

Сухари, даже если с изюмом и посыпанные сахаром, редко дают больше 400 ккал на 100 г. Да и зубы устанут быстрее, чем ты сгрызешь целый пакет. Вафли куда слаще (особенно если с начинкой), а значит — калорийнее (порядка 500 ккал) и съедаются гораздо бодрее.

ЧЕТЫРЕ ДЕСЕРТА ОТ МН



1. ЙОГУРТОВЫЙ МУСС С ЯГОДАМИ

Нежирный, некалорийный, зато богатый белком и кальцием десерт. Одновременно, кстати, неплохой завтрак — особенно если его дополнить несколькими крекерами или горстью орехов.

НА 4 ПОРЦИИ:
2 стаканчика натурального йогурта
100 г нежирного сливочного сыра или творога
3 ст. л. меда
2 ч. л. свежей лимонной цедры

4. Взбей йогурт, сыр и мед в блендере до однородного состояния. Добавь цедру и как следует перемешай, но уже ложкой, а не блендером, чтобы кусочки цедры остались целыми.
5. Разложи по чашкам, в которых будешь подавать десерт, любые ягоды или фрукты на твой вкус, накрой сверху муссом. Если готовишь десерт с вечера — накрой чашки пищевой пленкой и отправь в холодильник, чтобы мусс застыл. Если времени нет — ешь так.

2. ЯБЛОЧНЫЙ МАРМЕЛАД

Никаких дополнительных желирующих веществ тебе не понадобится — мармелад застынет сам, за счет содержащегося в яблоках пектина. Жира опять-таки ноль, зато все яблочные витамины в ассортименте.

1 кг яблок
1 кг сахара

1. Разогрей духовку до 180° С и запеки яблоки, пока слегка не сморщатся и не станут мягкими. Немного остуди их — просто чтобы можно было, не обжигаясь, взять в руки — и протри без кожуры на мелкой терке, а лучше через сито.
2. Добавь к яблочному пюре сахар, если хочешь — чайную ложку молотой корицы, как следует перемешай и вари, пока не станет по консистенции похоже на густой мед.
3. Снова включи духовку — на самый минимум, выложи пюре на застеленный пергаментом противень и пеки, пока пюре не станет упругим, как желе. Учти, на это может уйти часов 6–8. Зато готовый, нарезанный на кубики и обвалянный в сахарной пудре мармелад можно хранить в холодильнике пару месяцев.

3. БАНАНОВО-ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ

Если уж совсем упрощать, то это сырники. Но запеченные, а не пожаренные, с банановой начинкой, что превращает их из бесхитростного завтрака в легкий и вкусный десерт.

НА 4 ПОРЦИИ
2 спелых банана
Горсть изюма
200 г творога
2 яйца
2 ст. л. сахара
4 ст. л. муки (плюс еще мука для панировки)

1. Загружай в блендер творог, яйца, муку и сахар и взбивай, чтобы получилась однородная масса. Можешь приправить его ванилином, корицей, маком, орехами — это все не возбраняется. У тебя должно получиться плотное, слегка липкое тесто. Если оно слишком густое, добавь немного йогурта.
2. Бананы нарежь кружками в 2–3 пальца толщиной. Обваляй каждый в предварительно замоченном, чтобы стал мягким, и обсушенном на бумажных полотенцах изюме. Пусть к каждому куску банана прилипнет примерно одинаковое количество изюма.
3. Раздели тесто на части по числу банановых кружков и положи каждый кружок в центр шарика из этого теста. Обваляй шарики в муке и клади в предварительно разогретую до 180° С духовку на 20–25 минут, пока кексы не покроются золотисто-желтой корочкой.

4. ШОКОЛАДНО-ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

В отличие от непонятно из чего сделанных магазинных сладостей, этот горько-сладкий тягучий полукрем-полукекс содержит только богатые антиоксидантами стопроцентное какао и черный шоколад. Ну и всего прочего по мелочи.

НА 4 ПОРЦИИ
100 г муки
70 г какао-порошка без сахара
2 ч. л. молотого кофе
½ ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. сливочного масла
½ стакана коричневого сахара
Белки двух яиц
1 плитки горького шоколада (75% какао)
1 ст. л. сахарной пудры
По щепотке соли и ванилина

1. Смешай муку, какао, кофе, разрыхлитель и соль. Предварительно разогретое масло (оно должно быть мягким, но не жидким) взбей в большой миске с сахаром до однородности. Потом добавь белки и ванилин и снова взбивай до однородного состояния. Следом добавь смесь муки и какао, потом натертый на терке шоколад.
2. Раздели тесто на 4 части, разложи по формам, накрой пищевой пленкой и отправь в холодильник минимум на 4 часа.
3. Разогрей духовку до 250° С. Вынь формы из холодильника и подержи при комнатной температуре 10 минут. Сними пленку и отправляй формы в духовку на 20–30 минут, пока кексы не покроются легкой корочкой, похожей на поверхность овсяного печенья. Подавай горячими. ■

ДАЙ СЕБЕ ВОЛЮ

ФОТО: HENRY LEUTWYLER

Journal-Plaza.net
Epidemz.net

Рис. 1

Твоя сила воли — неистощимый источник энергии. Просто ею нужно научиться управлять

БАРЬЕРЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ТЕБЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ ИЛИ ЛУЧШЕ, БРОСИТЬ КУРИТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ ВСЕ ТО, ЧТО ДАВНО ХОТЕЛ, — ВСЕ ОНИ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ. УСТРАНИ ЭТИ БАРЬЕРЫ. ИЗ ЛЮБОЙ ТРЯПКИ МОЖНО СДЕЛАТЬ НОРМАЛЬНОГО МУЖИКА. ХВАТИТ МЯТЬСЯ И ЛОМАТЬСЯ, БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА!

ТЕКСТ: ЛОУРЕНС РОЙ СТЕЙНС, АНТОН ИВАНОВ

Digital-Plaza.net

В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА НАЧНЕШЬ ИСКАТЬ ОПРАВДАНИЯ СВОЕЙ ЛЕНИ, СВОИМ НЕУДАЧАМ, СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НЕМОЩИ — ВСПОМНИ ХОТЯ БЫ ОБ АМЕРИКАНЦЕ ДЖОНЕ ГЛИСОНЕ.

В сентябре 2008-го, во время велотренировки для участия в триатлоне серии Ironman, Глисона переехал автомобиль. Неясно, как Джон вообще выжил. В кашу были перемешаны все его кости, "от головы до пальцев ног" — так он сам говорит. Восстановительные операции в больнице прошли с осложнениями. В общем, на свою работу в Bank of America Merrill Lynch Глисон вернулся только 1 июля 2009 года. Каждый день после той давней катастрофы стал для него испытанием. Джон живет в пригороде Нью-Йорка. "Раньше по утрам я просто добегал до электрички, — говорит он. — Теперь все замедлилось. Мне приходилось вставать в 5 утра, чтобы доковылять до города".

Немного привыкнув к своему изломанному телу, Глисон вернулся к пробежкам. "Не каждый назвал бы это "бегом", — говорит он. — Темп движения — никакой. Нога не сгибается, я должен поднимать ее вместе с бедром. Выглядит неказисто, но до финиша добираюсь". На марафонские дистанции он больше не замахивается, участвует в забегах на 5 и 10 км, причем большинство соперников рано или поздно обгоняют его. Но Глисон заслужил право высказать свое мнение, кто и как побеждает в таких испытаниях на прочность, как марафон. Вот это мнение: "Люди склонны переоценивать роль природного та-

Рис. 2

Цепи, которые сковывают твое движение вперед, существуют только в твоей голове

ланта, физических данных, заложенных генетически. Я видел, как многие великолепно физически одаренные спортсмены сходили с дистанции на полпути. Я также видел, как в триатлоне Ironman — а это, напомню, заплыв на 3,86 км, потом велозаезд на 180 км и в конце полноценный марафон — финишировали люди, один взгляд на которых вызывал желание пригласить для них терапевта. Просто у них не было в голове всякой той фигни, что была у проигравших. Ironman может пройти каждый, я настаиваю — каждый. Там есть люди любых форм и размеров, любого положения в обществе и профессии. Я знаю мужчину 65 лет, он пришел к финишу в Юте первым в своей возрастной категории и собирается поехать на чемпионат мира в Гавайи. И я видел на финише участников, которым было по 80 лет".

В ПРОШЛОМ ГОДУ В США провели крупный опрос на тему: "Как часто новогодние обещания начать новую жизнь реально срабатывают". Что ты думаешь? Правильно, тех, кто хотя бы раз сдержал данное себе слово, оказалось куда меньше тех, кто, отойдя от новогодней эйфории, плюнул на этот план (соотношение было 1 к 5). Так в чем же проблема? Не справившиеся с собой участники опроса чаще всего говорили что-то вроде: "Силы воли не хватило".

М-да. Если и ты считаешь, что не справляешься с реализацией своей мечты, просто потому что тебе не хватает силы воли, ты просто....

БАРЬЕР №1 *Ты не понимаешь, что такое сила воли.*

Ты хочешь быть слишком крутым. Желая что-то изменить в себе, ты предпочитаешь резкие, "волевые" решения, вместо того чтобы разработать стратегию.

Все эти "С завтрашнего дня не пью, по утрам начинаю ходить в спортзал, вечерами читаю классику, которую не прочитал в школе, а еще ем только полезную еду и учусь играть на валторне" не имеют никакого смысла. Поверь.

Феномен воли человека довольно неплохо изучен, и давно доказано, что, образно говоря, давая себе слишком сильный пинок под зад, ты, скорее всего, не пойдешь вперед, а схватишься за мягкое место и останешься там же, где и был.

В своей книге "Склад ума: новая психология успеха" Кэрол Дуэк — психолог из Стэнфордского университета — приводит пример из жизни своего друга Натана. Этот парень готовился к встрече выпускников и очень не хотел, чтобы его пивное брюшко вошло в ресторан раньше него самого.

Короче, Натан решил быть сильным и просто перестал есть. Раз за разом он, как волевой человек, вставал из-за стола голодным и в итоге действительно похудел. Но сразу после встречи с одноклассниками он сорвался, да так, что вскоре пузо вернулось с процентами.

Если бы Натан поступил умнее и вместо железного ограничения разработал бы гибкую стратегию — например, перешел на менее калорийные продукты и занялся спортом — он смог бы остаться в новой форме надолго, если не навсегда. И это касается не только диет, но и любых других твоих планов самосовершенствования. Резюмируем: 1. Продумай не только "что" ты хочешь сделать, но и "как" ты это будешь делать. Детали, уловки и нестандартные ходы приветствуются; 2. Твоя стратегия должна предлагать разные варианты ежедневного достижения цели. Не "строгий ежедневный отказ от всего вкусного", а "если съел сегодня немного больше запланированного, то завтра просто проплыву в бассейне на километр больше, вот и все". Всегда там, где слишком твердая линия сломается, гибкая продолжит делать свое дело.

Ну а сила воли — в том, чтобы заставить себя разработать стратегию и более-менее придерживаться ее.

БАРЬЕР №2 *Ты сам не веришь в свою силу, а она у тебя уже есть, надо только настроиться.*

Уже знакомая тебе по прошлому пункту психолог Дуэк поставила эксперимент. Она провела среди студентов опрос, чтобы понять, как они оценивают свою силу воли, а потом дала им серию утомительных и откровенно тупых задач (например, посчитать все буквы "е" на странице текста). Справиться с таким заданием было несложно, но скучно, и все, что требовалось от участников — это просто заставлять себя не отвлекаться.

Так вот, оказалось, что та часть студентов, которая перед выполнением упражнений в тесте выбрала вариант ответа "Сила воли у человека ограничена", в итоге допустила на 40% ошибок больше, чем те, кто верил в то, что у этой силы нет конца. Из этого Кэрол делает любопытный вывод: "Силы воли не хватает только у тех, кто верит в то, что она ограничена".

Именно поэтому, уверена психолог, одни сдаются перед лицом возможной неудачи, а другие идут дальше. Просто вторые даже не видят той помехи, которые первые сами себе создают. Может, и тебе стоит наконец поверить в себя?

9 ЦИТАТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ

"Величайшее достижение не в том, чтобы никогда не падать. А в том, чтобы подняться после падения".
Винс Ломбарди

"Я не знаю, в чем ключ к успеху, но ключ к неудаче — в попытках угодить всем сразу".
Билл Косби

"Пессимист видит трудность в любой возможности, оптимист в любой трудности видит возможность".
Уинстон Черчилль

"Конечным мерилом человека является не то, кем он является в моменты комфорта и спокойствия, а то, кем он является в моменты трудности и неопределенности".
Мартин Лютер Кинг-младший

"Я не мог ждать, пока успех придет ко мне, поэтому пошел дальше без него".
Джонатан Уинтерс

"Ничто великое не было сделано без энтузиазма".
Ральф Уолдо Эмерсон

"Не пытайся. Делай или не делай. Пытаться времени нет".
Магистр Йода

"Лучший способ предсказать свое будущее — изобрести его".
Алан Кей

"Мужчина создан не для поражений".
Эрнст Хемингуэй, "Старик и море"

БАРЬЕР №3 *Каждое поражение ты воспринимаешь как оскорбление и личную трагедию.*

Пример из жизни: уже не в университете, а в школе учеников с плохими оценками по математике поделили на две группы. Одним на дополнительных занятиях, кроме самого предмета, объясняли, что сложности и неудачи делают их ум только сильнее. Вторым же просто преподавали математику. В итоге ребята из первой группы улучшили оценки, а из второй — нет.

Все отличие между первыми и вторыми сводилось к тому, что они по-разному воспринимали трудности. Те, кто узнали, что сложности полезны, не впадали в ступор и не отчаивались. Так же и взрослые люди по-разному относятся к своим неудачам.

Люди, которые считают, что если у них что-то не получилось быстро — значит, эта область занятий не для них и в ней они обречены носить клеймо лузера, сами закрывают перед собой двери к новым возможностям, уверена Кэрол Дуэк. Подумай сам, если бы в детстве ты сдавался после каждой неудачи, ты бы никогда не научился ходить, говорить и даже подтирать себе задницу. Практически любое новое дело начинается с обломов, но, если относиться к ним спокойно и без нервов, вскоре проблема будет решена.

БАРЬЕР №4 *У тебя плохой тренер — ты сам.*

Идя к цели, ты превращаешься в надсмотрщика для самого себя, который раздражает. Если внутренне ты унижаешь себя — "Давай, жирная тряпка, шевелись!" — это не путь к успеху. Это как с плохим учителем по физкультуре, который не уважает учеников и не верит в них, поэтому предпочитает втаптывать их самооценку в грязь.

Рано или поздно ты восстанешь против такого тренера — и против себя самого в такой роли тоже. "Поверь, восставший всегда победит того, кто пытался его контролировать", — уверен профессор психологии Университета Рочестера Ричард Райан.

Вероятность выполнить задачу намного выше, если ты сам этого хочешь. Если кто-то или что-то толкает тебя — начальник, или тренер, или внешняя причина (мне нужно сбавить вес к встрече выпускников) — ты сдашься, как только станет по-настоящему трудно. Нужно не заставлять себя, а захотеть сделать то, что ты планируешь сделать — поэтому важнее всего самому себе четко и максимально понятно сформулировать, ради чего ты должен напрягаться. И, кстати, о слове "напрягаться". Тот же Райан утверждает, что человек по натуре своей — не ленивое создание, что бы тебе ни говорили другие. Сам знаешь: если ты чего-то захотел, энергия для реализации этого "чего-то" появляется сама собой.

Рис. 3 *Все еще ищешь ключ к успеху? Посмотри у себя в кармане*

БАРЬЕР №5 *Ты не получаешь удовольствия.*

Ты привык, что все то, что "надо", не бывает приятным. Простой пример: бегунов-мужчин в парке можно отличить от женщин не только по внешности, но и по подходу. Девушки чаще бегают в группах по две-три: разговаривают, улыбаются, смеются. Мужчина же бежит зло, бежит изо всех сил и наперекор всему.

Естественно, в итоге его запала хватает на куда меньший срок, чем у женщин, которые просто хорошо проводят время, параллельно двигаясь к той

Domashnie-rabotnitsy.ru

же цели — хорошей форме. И пусть их путь будет длиннее по времени, зато они пройдут его до конца.

Учти, больше всего нас мотивируют три вещи: независимость (ты сам принимаешь решения), мастерство (получаешь удовольствие от того, что у тебя получается) и компания единомышленника (путь к цели у тебя связан с приятным общением). Мужчинам, если верить профессору Райану, чаще всего не хватает именно третьего элемента.

"Мы все делаем в одиночестве, — говорит Ричард Райан. — Это не так приятно, а иногда и просто скучно". Сам он бегает три-четыре раза в неделю вместе с приятелем и признается, что частенько ловил себя на мысли, что не вышел бы на пробежку, если бы не компания.

БАРЬЕР №6 *Ты пытаешься сделать слишком много слишком быстро.*

Ты когда-нибудь начинал тренировки для участия в забеге на половину марафонской дистанции за три недели до старта? Ну и как, получилось? Готовы поспорить, что в большинстве случаев — нет.

Азы теории мотивации в том, что на вершину нужно подниматься по мелким ступеням, каждая из которых представляет собой одну, но достижимую на конкретно твоем уровне возможностей цель. Идя от цели к цели (пусть они и будут казаться слишком легкими), ты будешь всякий раз чувствовать себя победителем. "Если ты сразу начнешь с решения глобальной задачи: например, с понедельника стать идеальным во всем, — то вскоре почувствуешь уныние и быстрее сдашься", — утверждает Райан. В то же время несколько небольших успехов подряд подсадят тебя на крючок в выбранной деятельности — тебе захочется еще побед.

По этому принципу устроены компьютерные игры, и из-за него так сложно перестать играть: первые уровни всегда легкие, но дальше тебе не дают заскучать, постоянно предлагают чуть более сложные задачи и только в конце тебя ждет схватка с боссом. "Думай и о своей цели как о прохождении уровней в игре", — говорит профессор Райан.

УБЕРИ ПОМЕХИ

В любви

Согласно исследованию американского журнала Psychological Science, самая большая преграда на пути твоего счастья в личной жизни — завышенные ожидания. У тебя есть список запросов к женщине, и этот список всю жизнь пополняется — из книг, фильмов, рассказов друзей, порнухи, наконец. В итоге ты вечно экзаменуешь свою подругу по этому списку. Выброси его — не ищи в ней то, что ждал, а разгляди то, что есть. Это не заказ в ресторане, а женщина, так что лучше в следующий раз расстанься со своими иллюзиями, а не со своей подругой.

В карьере

Ученые Техасского университета A&M опросили 15 глав крупных компаний на тему: что им помогло на пути к их кожаным креслам. Все 15 боссов ответили: "Наставник". Речь не о блате, а о человеке, который помогает советами. Может быть, то, что ты буксуешь на одной и той же должности — как раз следствие того, что тебе не с кем советоваться? Другое исследование доказало, что люди, у которых есть наставники, обладают более высокой самооценкой, меньше нервничают и у них реже бывают конфликты в семье. Почему? Да потому, что они не держат все в себе.

В фитнесе

У тебя нет правильного компаньона для тренировок. Лучший партнер для спортивного зала — это такой человек, который заставляет тебя выкладываться больше, говорят исследователи из Университета штата Мичиган. Но разница в умениях не должна быть слишком большой, чтобы тебя не раздражал твой суперпрофессиональный напарник, или, если ты круче его, чтобы тебе не было скучно. Нет друзей для бега? Гаджеты Garmin Forerunner 610 и Nike+ iPod Sport Kit позволят тебе посоревноваться с лучшими результатами других бегунов.

БАРЬЕР №7 *Ты не умеешь себя подбадривать*

Ученые из Университета Бангора и Кентского университета отобрали 18 здоровых людей и попросили заниматься на велотренажерах до изнеможения. К исходу 10-й минуты на полу в изнеможении лежали все 18 испытуемых. Затем группу разделили пополам, и одну половину попросили мысленно говорить себе простые, но мотивирующие фразы: "Я могу сделать это!", "У меня получается!", "Жми, молодец!" и прочую, казалось бы, чепуху. Спустя всего две недели эта группа увеличила свой результат на 20% по сравнению с другой половиной участников эксперимента. Напомним: они просто иначе мысленно настраивали себя.

Психологи, работающие со спортсменами, давно пользуются этим методом: достаточно научить человека "следить за базаром" в своей голове, и его результаты пойдут в гору.

Ты же в курсе, что 100% времени любой из нас ведет разговор с собой, глупо не уметь пользоваться этим простым и работающим абсолютно во всех видах деятельности оружием. Только запомни один совет от специалиста в области спортивных наук и психологии Уолтера Стаяно: "Не используй негативно окрашенные фразы типа "Это не так трудно". Забудь про "трудно" и лучше говори себе: "У меня еще полно сил!" Сам Стаяно утверждает, что именно такие простые приемы помогли ему дойти до финиша в изнурительном соревновании по классическому триатлону (а это почти 225 км бега, плавания и велогонки).

МЫ НАЧАЛИ ЭТОТ РАЗГОВОР с жертвы аварии — тем же и закончим. Вот что говорит марафонец Мэтт Лонг, которого зимой 2005 года автобус протащил под собой добрые 50 метров: "Люди составляют списки того, что они ХОТЯТ сделать. Но это неверно, — говорит он. — Вместо того чтобы говорить "Я хочу", скажи "Я буду". Лично я, еще лежа в больнице, говорил себе: "Я буду бегать"". Что ж, в его случае это сработало.

Этим летом Мэтт преодолел 42 км пути за 7 часов 21 минуту, затратив в два раза больше времени, чем до аварии, но это была победа. "Меня спрашивали: а что если ты не доберешься до финиша? — говорит он. — Я отвечал: ну и что? Если я остановлюсь на 30-м километре, то это будет 30 км успеха, а не 12 км неудачи". ■

Journal-plaza.net
Boldmag.net

ПРОФИЛАКТИКА

СПИД. ИНФО

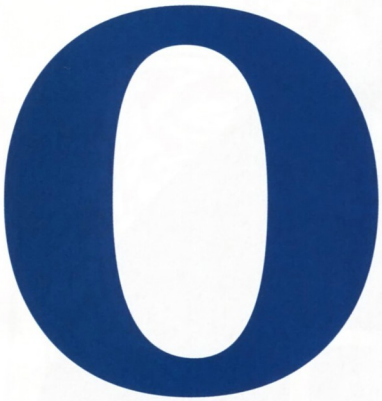
ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВИЧ

ФОТО: ALEX YOUNG, ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHRIS PRICE

Если ты думаешь, что вирус иммунодефицита — это проблема двадцатилетней давности, ты ошибаешься. О нем, может, и не пишут так много, как раньше, но зараза никуда не делась. Эпидемия ВИЧ набирает обороты в Украине. Мы расскажем тебе, как выжить.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?



ОПАСНОЕ ВРЕМЯ — НАЧАЛО 90-Х. Включишь телевизор — показывают "Джентльмен-шоу", выйдешь на улицу — стреляют из танков. А еще на одной шестой части суши началась эпидемия ВИЧ. Во всех "комках" на самом видном месте — презервативы "Хуууч", в киосках "Союзпечати" — газета AIDS-INFO/СПИД-ИНФО, а по телевизору в перерывах между путчами рассказывают о том, что существуют мужчины, которые занимаются сексом с мужчинами и заражают друг друга "импортной" инфекцией.

Но паника длилась недолго. В конце 90-х началась эра антиретровирусных препаратов (АРВ), которые при своевременной диагностике и соблюдении предписаний врача серьезно замедляют размножение ВИЧ. С этими препаратами инфицированный человек может прожить полноценную жизнь — СПИД перестал быть смертным приговором и в сознании людей сделался чем-то вроде диабета. Неприятно, да, но не повод для паники. Кстати, и СПИД-ИНФО уже переименовали в "SPEED-инфо".

И хотя в мире живут сейчас больше 33 млн ВИЧ-инфицированных, темпы выявления новых страдальцев снизились — с 3,1 млн человек в 2001 году до 2,6 млн в 2009-м. В благополучном Евросоюзе потери вообще удалось свести к минимуму — 31 000 заразившихся в год. Грипп и тот убивает больше.

Успокоился? А не стоило. У Украины особый путь развития, у нас эпидемия в полном разгаре. Вот тебе только один факт из официальной статистики: в 2004 году от СПИДа в Украине умерли 1775 человек, а в 2010-м — 3096 сограждан.

1 Вирус иммунодефицита человека похож на коррупцию в органах внутренних дел. "МВД" нашего организма — это иммунная система, защищающая от вредных микроорганизмов и других вирусов. В эту систему среди прочих входят клетки, на поверхности которых находится белок CD4. ВИЧ, попав в кровь, внедряет свой ген именно в них, и CD4-клетки начинают репродуцировать вирус.

2 Сразу после инфицирования вирус активно плодится. Параллельно организм начинает вырабатывать антитела, которые с ним борются. На этой стадии у зараженных часто появляются симптомы, характерные для ОРВИ. Примерно через три месяца система иммунитета вырабатывает так много антител, что количество вирионов ВИЧ в крови резко сокращается, но вирус к этому моменту уже успевает заселиться в лимфоузлы.

3 Начинается бессимптомная стадия. Вирус медленно размножается, сокращая количество CD4-клеток. Когда их количество падает ниже критического уровня, начинается последняя стадия ВИЧ-инфекции — СПИД. Больного могут убить специфические инфекции, от которых защищают именно CD4-клетки. Например, реально заболеть пневмонией от практически безопасного для здорового человека возбудителя пневмоцистис.

4 На АРВ-препаратах больной может протянуть достаточно долго (зависит от того, на какой стадии разрушения иммунной системы он стал лечиться). Кроме того, они повышают шансы инфицированной женщины родить здорового ребенка. Однако от этих таблеток нередко возникают побочные эффекты вроде угнетения костного мозга, нарушения обмена веществ.

Вторая волна

Еще статистика для полноты картины: в 2004 году у нас было выявлено 12,5 тысяч новых случаев заражения ВИЧ, а в прошлом — уже 20,5 тысяч. "Ситуация в Украине складывается гораздо хуже, чем кажется на первый взгляд , — подтверждает глава Координационного совета Всеукраинской сети людей, живущих с ВИЧ, Владимир Жовтяк. — Эпидемия СПИДа в нашей стране выходит за рамки маргинальных групп. Сегодня половина новых случаев заражения ВИЧ — это половой путь. А сексом занимались, занимаются и будут заниматься".

Так что же происходит, кто виноват? Виноваты прежде всего мы сами — ну и правительство, конечно.

Неинформированность и беспечность потенциальных жертв — вот главная проблема. Мы сдаем анализы на ВИЧ, либо поступая на работу в разведку, либо после анального контакта с обезьяной — во всех остальных случаях просьба не беспокоить. "Если обычный гетеросексуал решил пройти диспансеризацию, он даже не подумает сдать анализы на ВИЧ — ведь он же не гей и не наркоман, у него не может быть этого вируса", — комментирует глава Британского фонда помощи больным СПИДом Дебора Джек.

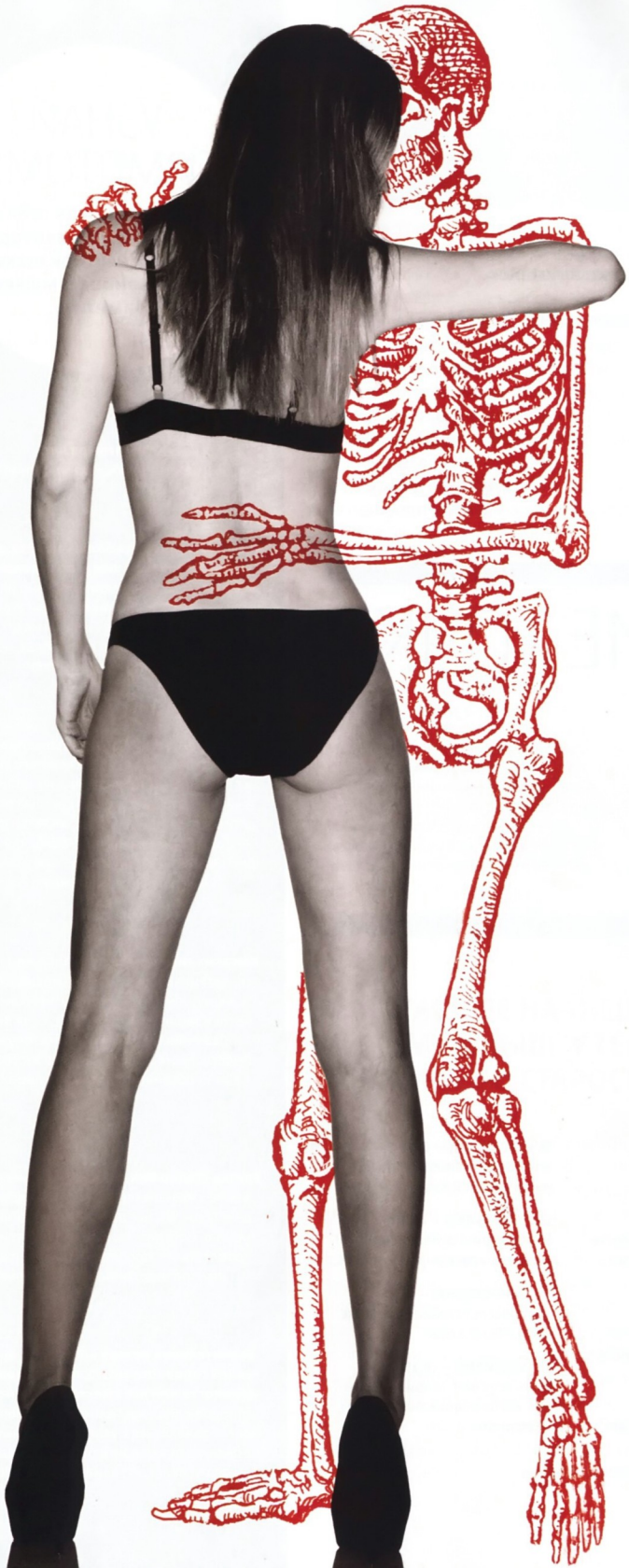
ЕСЛИ ОБЫЧНЫЙ ГЕТЕРОСЕКСУАЛ РЕШИЛ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ, ОН ДАЖЕ НЕ ПОДУМАЕТ СДАТЬ АНАЛИЗЫ НА ВИЧ

Может, и, к сожалению, заражается.

Невидимый дракон

Внимание! Сейчас мы сообщим важную информацию! Бессимптомный период ВИЧ может длиться до 10 лет. Все это время беспечный носитель будет щедро распылять вокруг себя инфекцию. Стандартный для Украины сценарий выглядит так: в конце 90-х старшеклассница попробовала на дискотеке "бахнуться" и заразилась через шприц вирусом. Ей повезло, она не стала наркоманкой, поступила в институт, потом нашла хорошую работу. И все это время вела интенсивную половую жизнь, не зная о своем ВИЧ-статусе. А зараженные ею поступали точно так же — вирус расходился по насе-

Журнал-рулит
Joinclub.net



ВИЧ-ТЕСТ

Где и как можно пройти тестирование в Украине.

КУДА ПОЙТИ?

Обратись в один из ближайших СПИД-центров. Их адреса можно найти на сайте ukraids.gov.ua. Или позвони на горячую линию 0 800 500 451.

КАК ОБЫЧНО БЕРУТ АНАЛИЗ?

Для анализа на ВИЧ, как правило, берут образец крови. Стандартный тест может выявить ВИЧ только спустя 3-6 месяцев после заражения.

А ЕСЛИ НАДО РАНЬШЕ?

Существуют методики, позволяющие обнаружить в крови белки, характерные для вируса. С их помощью диагностику можно осуществить уже через 10 дней после инфицирования, но они не точны. Через полгода все равно нужно пройти стандартный тест.

КОГДА Я ПОЛУЧУ РЕЗУЛЬТАТЫ?

Экспресс-тесты позволяют получить результат в течение получаса, но их всегда нужно перепроверять. Для определения ВИЧ-статуса по стандартной методике требуется 1-2 дня.

ТЕСТЫ АНОНИМНЫЕ?

По закону все граждане имеют право на бесплатное анонимное тестирование на ВИЧ-инфекцию. Однако, если нужна справка о ВИЧ-статусе, придется показать паспорт.

ОПРОС НА СТРАНИЦЕ MEN'S HEALTH UKRAINE В FACEBOOK

ПОЛЬЗУЕШЬСЯ ЛИ ТЫ ПРЕЗЕРВАТИВОМ?

ДА	83,33 %
НЕТ	16,67 %
МНЕ ВСЕ РАВНО	0,00 %

Всего 60 респондентов.

лению, как круги по воде от брошенного камня. Вспомни, был ли у тебя за последние 10 лет хоть один контакт с такой девушкой без комплексов? Даже если ты чувствуешь себя хорошо — ты в опасности.

Два из трех

По официальным данным, в Украине живут около 110 000 ВИЧ-инфицированных. А на самом деле? ООН говорит о 360 000 носителей, проживающих в Украине. Иными словами, две трети ВИЧ-инфицированных просто не знают, что больны, и не ограничивают себя в половых контактах.

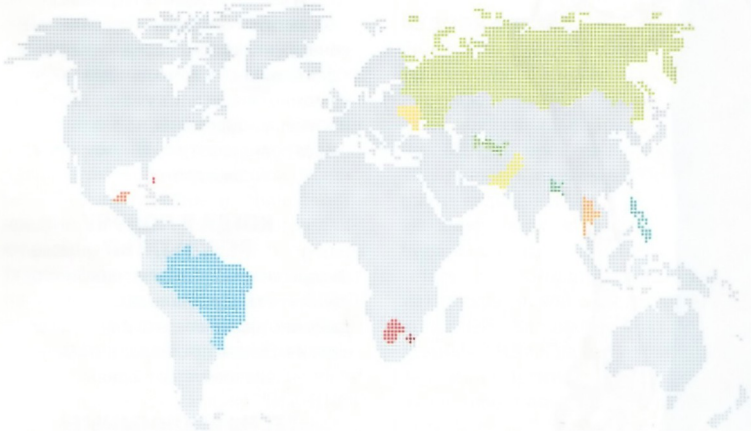
Что говорить о простых девчонках с дискотеки, если даже группы риска не заботятся об окружающих. В 2009 году Международный альянс по ВИЧ/СПИД в Украине провел исследование среди инъекционных наркоманов и секс-работниц в том числе на предмет безопасного поведения, вот результаты: оказалось, что 57% секс-работниц не всегда используют презерватив, а в среде наркоманов таких необязательных 42%.

Скажи сексу "нет"!

Эксперты считают, что у нас, мягко говоря, неправильно борются с распространением инфекции. Что мы там говорили про вину государства? "Большинство украинских чиновников считают, что СПИД — это болезнь геев и наркоманов, поэтому не считают нужным заниматься этой проблемой

ВИЧ: ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Процент населения, зараженного ВИЧ



1. СВАЗИЛЕНД — 25,9%
Скоро от этой страны останутся рожки да ножки.

2. БОТСВАНА — 24,8%
Рекламируемый рай для туристов — будь осторожен.

3. БАГАМЫ — 3,1%
Основной путь распространения — контакты с проститутками.

4. БЕЛИЗ — 2,3%
Больше всего инфицированных в Центральной Америке.

5. ТАИЛАНД — 1,3%
Эпидемия быстро распространяется.

6. УКРАИНА — 1,1%
За последние 10 лет скорость распространения вируса выросла в два раза.

7. РФ — 1%
Эпидемия медленно, но верно набирает обороты.

8. ПАКИСТАН — 0,1%
Главная группа риска — инъекционные наркоманы.

9. УЗБЕКИСТАН — 0,1%
Больше всего инфицированных в Средней Азии.

10. БАНГЛАДЕШ — <0,1%
За последние 10 лет число носителей вируса выросло на 25%.

11. ФИЛИППИНЫ — <0,1%
Вирус распространяется так же, как и в Бангладеш.

12. БРАЗИЛИЯ — <0,1%
Треть всех ВИЧ-инфицированных южноамериканцев живет в Бразилии.

Источник: отчет программы ООН по ВИЧ/СПИД за период с 2001 по 2010 год

УЗНАЙ СИМПТОМЫ

ВИЧ часто никак себя не проявляет, но некоторые тревожные признаки заболевания ты можешь заметить.

1-Й ДЕНЬ

Симптомов нет.
Сегодня произошло заражение ВИЧ.

8-Й ДЕНЬ

Простуда, головная боль, тошнота, опухание суставов, ломота в шее — по отдельности или все вместе. Вирус лавинообразно размножается, и теперь инфицированный это почувствовал. Организм уже вырабатывает антитела, но их недостаточно для определения стандартным тестом на ВИЧ.

ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Распухшие лимфоузлы, сыпь, проблемы с пищеварением. В крови много антител, и стандартный тест на ВИЧ дает положительный результат. Иммунная система подавляет активность вируса, но полностью избавить от него организм не может. "Недобитая" ВИЧ-инфекция начинает партизанскую войну, постепенно разрушая иммунную систему.

ДО 10 ЛЕТ

Никаких симптомов. Если больной не лечится, латентный период ВИЧ-инфекции длится в среднем 10 лет. Однако он может закончиться значительно раньше, если к моменту заражения вирусом иммунитет уже сильно подорван. На этой стадии все же возможны ночная потливость, боль в мышцах и потеря веса.

11–13 ЛЕТ

Третья стадия ВИЧ-инфекции. Иммунной системе уже нанесен серьезный ущерб, и она дает сбои. Частые простудные заболевания, ночная потливость, потеря веса, грибковые заболевания, проблемы с кожей и дыханием — по отдельности или все вместе.

13 ЛЕТ И БОЛЬШЕ

Значительная потеря веса, рак, поражения тканей головного мозга, пневмония — по отдельности или все вместе. Иммунная система повреждена настолько, что теряет способность справляться с условно-опасными патогенами, которые почти безобидны для здорового человека. Ставится диагноз "СПИД".

JointEpidemic.net
Epidemic.net

серьезно. Если бы не программы Глобального фонда, не знали бы люди, живущие с ВИЧ, как им жить с этой инфекцией и как не заражать других ", — говорит заместитель главы Координационного совета Сети ЛЖВ Дмитрий Шерембей.

В мире с ВИЧ давно борются с помощью программ по снижению вреда. Например, вместо анального секса советуют заниматься оральным, который в 10 раз менее опасен. Наркоманам бесплатно раздают одноразовые шприцы. "Благодаря этому заболеваемость ВИЧ у наркоманов в Британии остается на уровне "до 100 случаев в год", — сообщает Кэтрин Мерфи, глава отдела политики и связей с парламентом Фонда Теренса Хиггинса. В Украине тоже есть такие программы, однако НГО, которые внедряют их, стараются лишний раз не светиться. Уж больно непопулярная тема, пока не коснется лично...

А еще последние мировые исследования доказали простую истину: лучшая профилактика — это лечение. Если ВИЧ-инфицированный принимает лечение (АРВ-терапию), он становится безопасен даже при незащищенном сексе. АРВ-терапия настолько понижает уровень вируса в организме, что даже тест на ВИЧ покажет, что человек абсолютно здоров. Отсюда вывод: если все ВИЧ-инфицированные будут лечиться, то эпидемия постепенно остановится и спадет на нет. И стоит это пока не дорого — в среднем около 2000 гривен в год на человека.

Однако наше государство не считает нужным следовать мудрым советам мировых экспертов, которые уже имеют за своими плечами практику остановки эпидемии СПИДа. В очереди сегодня за АРТ только официально в украинских центрах СПИДа стоит около 9000 человек, а сколько не стали в эту самую очередь, история умалчивает. Программы по СПИДу в среднем финансируются на 50%, из них на профилактику среди населения выделяют аж 0 грн.

Что же делать?

Как вести себя в разгар эпидемии ВИЧ, вроде бы понятно: если секс, то только безопасный. Чересчур рискованные приключения вроде пьяных оргий с проститутками в экзотических странах лучше из своего графика вообще исключить, даже если ты работаешь на фабрике по производству презервативов. Однако эксперты советуют на этом не останавливаться: освежи в памяти всю историю твоих сексуальных похождений и, если есть хоть какие-то подозрения, что ты мог заразиться (даже если аварийная ситуация приключилась несколько лет назад), сдай анализы. Заметить, что ты заразился ВИЧ, самому практически невозможно — вирус умело маскируется. Первые симптомы — больное горло, температура и сыпь — проходят сами в течение недели-месяца, и их часто принимают за простую вирусную инфекцию.

Беги сдавать анализы, и чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. В этом вся фишка. Чем быстрее начнешь лечение, тем больше у тебя шансов дожить до старости. По данным исследования, в котором с 2001 года участвуют 15 крупнейших британских медицинских центров, занимающихся лечением ВИЧ-инфицированных, вирус в среднем отнимает у инфицированного 13 лет жизни. Из них 10 лет теряются из-за того, что человек слишком поздно узнает о своем положительном статусе.

Правда, если ты заразился давно и уже близок к терминальной стадии (ее еще называют СПИДом), то даже АРВ-терапия тебе не поможет. ■

ЧЕМ БЫСТРЕЕ НАЧНЕШЬ ЛЕЧЕНИЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ У ТЕБЯ ШАНСОВ ДОЖИТЬ ДО СТАРОСТИ

КЛЕЙМО

Рассказывает активист благотворительной организации "Всеукраинская сеть людей, живущих с ВИЧ" Виталий Ткачук:

Родился, рос, учился. Родители, брат, бабушка, друзья. Книги, музыка, активный отдых. Первый алкоголь, первый секс, подростковый бунт. Служба в армии. Снова учеба. Работа. Еще учеба. Еще больше работы. На мой взгляд, многим знакомая жизнь. Вполне все ординарно. Даже то, что я ВИЧ-позитивный. В наше время при нашей статистике уже не считаю это чем-то из ряда вон. Да, одиннадцать лет назад незаслуженной обидой воспринимались отдельная посуда и отвращение в глазах мамы. Да, совершенно терялся, когда врач, от которого требовалось простое хирургическое вмешательство, с нескрываемой злостью указывал на дверь. И страх — тупой, всепоглощающий — при мысли, что это конец, что в нашей стране нет лекарств от этой болезни. Но это в прошлом.

АРВ-ТЕРАПИЯ

Сегодня меня окружают люди, которым важен я, а не мои диагнозы. Моя организация сделала многое для того, чтобы меня лечили, а не отправляли на улицу. И, главное, в стране появились лекарства. Антиретровирусные препараты нужно принимать по определенному графику. Есть такие таблетки, что их надо пить с точностью плюс-минус полчаса, иначе у вируса вырабатывается резистентность. Если это случилось, можно подобрать другие АРВ-препараты, которые не потеряли способность подавлять ВИЧ-инфекцию, но их список не бесконечен. Поэтому пить лекарства вовремя очень важно. Я пью их всего два раза в день в одно и то же время — телефон регулярно напоминает мне об этой необходимости.

ПОБОЧКИ

Мне повезло, у меня не было побочных эффектов. Мой организм "с радостью" принял лечение. Однако у многих АРВ-препараты вызывают тошноту, слабость, даже диарею иногда. Знаю человека, у которого из-за АРВ-терапии сильно изменился липидный обмен в организме, у него худые ноги и полный торс. Несмертельно, но для молодого человека очень неприятно.

ЖИЗНЬ

Живу я снова-таки обыкновенно. Закончил университет, продолжаю учиться в другом. Работаю в благотворительной организации. Много читаю. Люблю пляжный отдых. Музыка, секс, бильярд, хорошая еда, психология, кино, безделье — интересы самые разные. Но ничего сверхъестественного, и никаких сверхусилий для этого не нужно — просто пить вовремя лекарства.

БРАКО-РАЗВОДНЫЙ ПРОГРЕСС

БРОСИТЬ ДЕВУШКУ НИЧУТЬ НЕ ПРОЩЕ, ЧЕМ ЕЕ ЗАВОЕВАТЬ. ОСОБЕННО ЕСЛИ ЭТО ТВОЯ ЖЕНА, А ТЕБЕ СТАЛО НЕВЫНОСИМО С НЕЙ ЖИТЬ. ПОСМОТРИМ, С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ НЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ БИТЬЕМ СВАДЕБНЫХ СЕРВИЗОВ О ТВОЮ ГОЛОВУ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Журнал-рай.net
Райский.net

Когда мой приятель только познакомился с этой девушкой, мы все гадали — месяц они продержатся или полтора? Когда они пошли в загс, девушка уже не могла скрыть живота под свадебными одеждами, а мой приятель — выражения лица "это все не со мной, это какой-то дурной сон". В свадебное путешествие они не поехали, потому что не смогли договориться: он хотел, чтобы в номере гостиницы был кондиционер, а она боялась простуды.

Дальше были взаимные истерики, почти не скрываемые измены, алкоголь, чтобы унять боль, и измены на почве алкоголя. Помню, в какой-то момент на вечеринке приятель шептал мне на ухо перегаром, с ненавистью взирая на супругу: "Хоть бы она любовника завела, что ли..."

Это продолжалось почти 10 лет и закончилось плохо. Есть два человека, воспитавшие в себе лютую ненависть друг к другу. Есть ребенок, мальчик, разрывающийся от непонимания, как папа с мамой могут быть врагами. Да, мой приятель с боями ушел от жены, но лучше бы он сделал это еще лет семь назад. И он бы сэкономил здоровье и время, и женщине "за тридцать" проще начать новую жизнь, чем женщине "под сорок".

Так что вот совет: если совместная жизнь стала невыносимой — уходи. Только сделай это правильно. Самое главное — понять, что время пришло и брак действительно не спасти. Хочешь — подумай над этим сам, хочешь — заполни наш тест.

ПОРА ЛИ ТЕБЕ УХОДИТЬ ИЗ СЕМЬИ?

Отвечай быстро и правдиво, не пытайся вычислить логику — в каждом вопросе своя система начисления баллов за ответ (см. в конце теста). За каждый собственный вариант ответа получаешь 0 баллов.

1 Как часто ты задерживаешься на работе?

А. Когда есть неотложные дела, сижу до ночи — дома нереально сосредоточиться ☐

Б. Бывает, ночую на работе. Только там могу нормально отдохнуть ☐

В. Жена вопит, когда задерживаюсь, так что стараюсь долго не ковыряться ☐

2 С какой периодичностью вы ссоритесь?

А. Ругаемся, когда на что-то не хватает денег. А с ними напряг почти всегда ☐

Б. Раз в неделю обязательно ☐

В. Она постоянно придирается, но я стараюсь не реагировать ☐

3 Сколько длятся ваши размолвки?

А. Предмет ссоры быстро прекращаем обсуждать, но потом долго задеваем друг друга уже по другим поводам ☐

Б. Можем игнорировать друг друга несколько дней ☐

В. Мы бурно ругаемся, но быстро отходим ☐

4 Ее мама вмешивается в вашу жизнь?

А. Приезжает по выходным проверить, как мы справляемся без нее ☐

Б. Изредка просит, чтобы проведали ее или куда-нибудь свозили ☐

В. Постоянно звонит, и жена с ней болтает часами ☐

5 Почему ты вообще женился?

А. "Посмотри, все вокруг женятся!" — слышал я целый год от своей девушки, поймавшей букет невесты на свадьбе друзей. В итоге я сдался ☐

Б. Мы встречались пять лет, жили вместе два года, все шло к свадьбе, подкопили денег, ну и вот ☐

В. Любил. Думал, это навсегда. Мечтал иметь от нее детей ☐

6 Что тебя разочаровало в твоей жене?

А. Она перестала следить за собой — набрала вес и забыла про маникюр ☐

Б. У нас совершенно разные цели и взгляды на жизнь ☐

В. Ее привычки и причуды, столь милые поначалу, теперь дико бесят ☐

7 Где обычно находятся руки твоей жены, когда она с тобой разговаривает?

А. Скрещены на груди ☐

Б. Она постоянно теребит одежду или мелкие предметы ☐

В. Она активно жестикулирует, машет в мою сторону ☐

Жесты не будут молчать. Активная работа руками указывает на то, что жена чувствует непонимание между вами и бессознательно пытается вдолбить тебе свою позицию. Когда она просто что-то теребит в руках, это выдает ее тревогу, чувство вины и неуверенности в себе. А скрещенные на груди руки ставят крест на всех твоих попытках вообще что-нибудь сообщить ей.

8 Какое животное ты бы завел дома?

А. Кошку, ласковую и антистрессовую ☐

Б. Собаку, верную и умную ☐

В. Рыбок, молчаливых и нелиняющих ☐

Твой выбор показывает, как ты можешь ладить с людьми. Любитель собак стремится подчинять и заботиться — его раздражает слишком активная жена. Если выбрал кошку, тебе ближе самостоятельные женщины, умеющие в нужный момент быть нежными и ласковыми (чего как раз не хватает твоей жене). А если ты готов завести рыбок, у тебя налицо задатки мизантропа, не приемлющего посягательств на личное пространство.

9 Чего из холостяцкой жизни тебе больше всего не хватает?

А. Свободы, уединения, гулянок с друзьями, новых знакомств ☐

Б. Денег и времени на себя ☐

В. Спокойствия. Я стал раздражительным и вспыльчивым, многое меня стало бесить ☐

10 Что тебе больше всего неприятно в образе жены, когда она наряжается в гости?

А. Запах ее духов ☐

Б. Ее платье и макияж ☐

В. Ее украшения и прическа ☐

По твоему ответу можно понять, насколько глубока твоя неудовлетворенность супругой. Украшения и прическа — вещи быстро изменяемые, и твой мозг об этом знает: он недоволен тем, что в принципе легко отмести. Волосы можно распустить, а сережку в пупке поменять на пирсинг в брови. А вот платье и макияж — это отражение ее вкуса и мироощущения. Она не каждый день покупает новые наряды, поэтому всегда тщательно подбирает каждый из них, чтобы потом таскать как минимум весь следующий сезон. Платье демонстрирует, какой она хочет казаться: сексуальной, загадочной или бесшабашной. То же и с макияжем: она малюет на лице разные образы — от вызывающего до романтического. Твое недовольство ее нарядом и помадой демонстрируют наибольшую неудовлетворенность самой супругой. Ну а твое раздражение ее парфюмерией говорит о различии в ваших настроениях. То есть она хочет пахнуть тем, от чего тебя тошнит.

Журнальный мир
Goldenmir.net

11 Что для тебя секс с женой?

А. Логичный исход семейных вечеров ☐

Б. Способ помириться — после ссор он особенно бурный ☐

В. Долг. Но сейчас не хватает ни времени, ни желания. Потом отдам ☐

12 Как изменится твоя жизнь, если ты оставишь семью?

А. Съеду с ее квартиры, сниму жилье, а там что-нибудь придумаю ☐

Б. Выгоню ее, у меня появится больше личного пространства и времени ☐

В. Начну строить отношения с той, которая меня понимает, и такую умницу я уже приметил ☐

13 Что тебя ждет, если ты останешься?

А. Попробуем начать все по новой с учетом совершенных ошибок ☐

Б. Ничего хорошего не ждет, но одному мне будет еще хуже ☐

В. Скорее всего, просто повешусь. Только вот кредит за фондюшницу выплачу ☐

14 Кем работает твоя жена?

А. Она менеджер в какой-то конторе, которая занимается чем-то там ☐

Б. Она временно не работает. Уже пять лет ☐

В. Жена занимает руководящий пост в солидной компании ☐

15 Какая геометрическая фигура ассоциируется у тебя с женой?

А. Треугольник ☐

Б. Круг ☐

В. Квадрат ☐

Определяем основные черты ее характера. Круг — покладистость и общительность, квадрат — консервативность и прагматичность, треугольник — любовь к лидерству и спорам. Больше смахивает на трапецию? Ей хорошо бы сесть на диету.

ЧТО НАМ ДЕЛИТЬ

Адвокат Сергей Горбачев рассказал, чем для тебя могут обернуться слова "Нам надо развестись".

РАЗДЕЛЕНИЕ ВЕЩЕЙ

Все имущество, нажитое совместно в ходе брака, вы с бывшей супругой делите пополам (неважно, что платил за него ты). Это касается даже доли в твоем бизнесе (если ты не спрятал ее на BVI, конечно), ценных бумаг и банковских вкладов. Но уж если на то пошло, то и ее драгоценности — ваша общая собственность, пусть отдаст одну сережку. А все, что куплено тобой до свадьбы или получено уже в ходе семейной жизни по договору дарения (который можно оформить на любое имущество — от земельного участка до румынского шифоньера), никто у тебя не отберет. И, кстати: если вы продали нажитую тобой до свадьбы квартиру, чтобы купить дачу, то эта дача тоже безраздельно твоя.

ЖИВОТНАЯ СТРАСТЬ

Любимая кошка — тот же стул, в том смысле, что раздел имущества происходит в равных долях. Вторая сторона может добиться ее выкупа, внеся половину стоимости деньгами. О цене бывшие супруги договариваются полюбовно, если одна из сторон не согласна с оценкой, в суд несут обнаруженный на антресолях договор купли-продажи животного. И даже если котенка (собачку, муравьедика) вы подобрали на улице, при разделе остановитесь на сходной цене и оформите договоренность документально. А то вдруг потом выяснится, что Пусика ты не выкупил, а подло выкрал, животное!

КРЕДИТНЫЙ ЛИМИТ

Кредиты, которые вы брали вместе (ипотека), делятся пополам. Потребительские кредиты, взятые одним из супругов на приобретение предметов совместного пользования (тот же холодильник), делятся пополам. Даже долг по твоей кредитной карте, если ты сможешь доказать суду, что потратил эти деньги на нужды семьи, тоже делится пополам. Но это уже какое-то сквалыжничество, не находишь?

ЧЬЯ ХАТА С КРАЮ?

Если вы жили в квартире жены, но ты сделал капитальный ремонт за свой счет, то при разделе можешь отсудить часть жилплощади, поскольку все работы будут трактоваться как вложения, увеличившие стоимость квартиры. Для этого сохрани все чеки и договор с подрядчиком.

ДЕТСКОЕ БРЕМЯ

Оба родителя имеют одинаковые права на воспитание общих детей. Можно даже добиться того, что по четным неделям ребенок будет жить с матерью, по нечетным — у отца. Отсудить у экс-жены право постоянно жить с дочерью или сыном можно, доказав, что она злоупотребляет алкоголем, принимает наркотики или чем-то серьезно больна. Мнение самого чада может быть учтено, если оно старше 10 лет.

Journal-Playa.net
Будь первым!

16 Как жена реагирует на твой юмор?

А. Я при ней не шучу, не хочется как-то ☐
Б. Раздражается и говорит, что мои шуточки уже достали ☐
В. Ржет, как ненормальная, а потом выясняется, что ничего не поняла. Гы ☐

17 Советуешься ли ты с женой по поводу работы?

А. Она мало в чем разбирается, советоваться бессмысленно ☐
Б. На все у нее есть свое мнение, которое она мне пытается навязать, так что стараюсь лишний раз ее не трогать ☐
В. Пытался, но она не интересуется моей работой ☐

18 Как ведет себя твоя жена, когда вы вместе появляетесь на людях?

А. Примыкает к компании других жен и, судя по отдельным репликам, они там перемывают мужикам кости ☐
Б. Одергивает меня при всех: "Хватит пить!", "Поправь галстук!", "Подними голову из салата!" ☐
В. Во всех компаниях она уж слишком нахваливает меня — аж противно становится ☐

19 Какой палец у твоей жены длиннее?

А. Безымянный ☐
Б. Указательный ☐
В. Они одинаковой длины ☐

Есть мнение, что длина пальцев отражает темперамент человека и количество тестостерона внутри него. Если безымянный длиннее указательного, то уровень тестостерона, вероятно, у нее повышен: значит, она по натуре властная и жесткая. Указательный палец длиннее? Твоя жена покладистая и добрая. Должна быть, по идее. Ну а если эти пальцы одинаковой длины (а вместе с остальными их на руках у нее десять) — ищи подвох в другом месте.

20 Изменял ли ты своей жене?

А. Да, все мы не святые ☐
Б. Ну, было разок по пьяни в командировке ☐
В. Я иногда засматриваюсь на других девушек, но руки не распускаю ☐

ЦИФРЫ ВСЛУХ

Твои результаты оценивает практикующий психолог Надежда Зарочинцева.

	ОТВЕТ		
ВОПРОС	А	Б	В
1	1	3	2
2	2	1	3
3	2	3	1
4	3	1	2
5	2	1	3
6	2	3	1
7	3	1	2
8	1	2	3
9	2	1	3
10	2	3	1
11	1	2	3
12	2	1	3
13	1	2	3
14	1	3	2
15	2	1	3
16	3	2	1
17	1	2	3
18	1	3	2
19	3	1	2
20	3	2	1

0-15 БАЛЛОВ

Такой случай не укладывается в прокрустово ложе нашего теста. Либо ты отвечал нечестно, либо у вас все хорошо и ты решил лишний раз это себе доказать, либо нет у тебя никакой жены и всяких там проблем. Не морочь нам голову!

16-30 БАЛЛОВ

Вы оба чувствуете дискомфорт, но не пытаетесь найти его источник. Вам кажется, что такая заминка — это нормальный этап в браке, так бывает у всех, как-нибудь все рассосется. Нет, не рассосется, потрудись дать своим отношениям хороший пинок. Найди общие интересы с женой (и пусть это будет не поход в магазин): займитесь вместе экстремальным спортом, сгоняйте за границу, пригласи ее, в конце концов, в тот самый ресторан, где ты впервые отдавил ей ногу в медленном танце. И больше с ней общайся. Выключи телевизор, компьютер, айфон и бензопилу. Поболтайте. Это сложнее, чем просто лежать на диване с пивом, но ты будешь благодарен нам за совет: лучше уж постараться так, чем ввязываться во всю эту бодягу с уходом на новую квартиру, алиментами, необходимостью вновь гладить свои рубашки и т.д.

31-42 БАЛЛА

А вот это уже кризис. Вы взаимозависимы, но при этом отталкиваете друг друга, оставаясь при своем же мнении. Никто из вас не в состоянии принять самостоятельного решения, но любой поиск компромисса заканчивается бескомпромиссным балаганом. А еще вы зачем-то активно пытаетесь доказать друг другу, кто круче. В итоге и с женой плохо, и без нее не то. Вам нужно избавиться от ощущения, что семья — это крест, который каждому из вас волочить теперь всю жизнь. Отделитесь друг от друга: очерти свое личное пространство и предложи жене сделать то же самое. Пусть она наконец займется шопингом, фитнесом, пилингом, клаббингом и серфингом где-нибудь подальше от тебя. Ну и ты не отставай. И когда у каждого появятся свои увлечения, возможно, вы поймете, что вам совсем не по пути. А может, освежите чувства свежевыжатыми эмоциями — и тогда наступит время переходить к предыдущему варианту (который 16-30 баллов).

42-60 БАЛЛОВ

Ваше соседство по квартире сложно назвать семьей. У каждого своя жизнь, разные цели и ценности, противоположные представления обо всем. Красотка, которой ты когда-то делал предложение, стала зачуханной домохозяйкой с непрокрашенными корнями, застывшей в развитии. Или ты мечтаешь о наследнике (вариант — и прибранной квартире), а она грезит карьерой киноактрисы или начальника ОВД и слышать не желает о твоих запросах. Как ни печально (а может, и наоборот — очень радостно!), пришло время закончить эту нервотрепку и разбежаться. Сделав соответствующие выводы, чтобы не повторять своих старых ошибок в новых отношениях, которые, конечно, будут.

8 ПРАВИЛ МЯГКОГО УХОДА

Пройдя наш тест, ты окончательно решил начать новую жизнь и уже представил, как будешь безнаказанно засеивать носками отдельную жилплощадь под пиво и бадминтон? Отлично. Уходи. А мы дадим тебе общие советы, как сделать это с наименьшими потерями для себя, любимого.

1 Будь вежлив

Для начала осознай главную задачу: вам нужно расстаться мирно, сохранив хотя бы видимость приличных отношений. Соблазнительная идея стать на время таким говнюком, что она сама тебя бросит — не только трусливая, но и глупая. Особенно если у вас есть собственность, которую надо будет мирно поделить, и не дай бог дети, которых надо будет растить совместными усилиями, как ни крути. Потому делай с уважением и осторожностью все, что тебе нужно проделать, следуя пунктам ниже.

2 Готовься заранее

Говнюком не будь — но и не скрывай свои чувства до последнего момента. "Некоторые парни до такой степени боятся конфликтов, что никогда не выказывают жене свое недовольство, а потом — бац! — в один прекрасный день сообщают своей благоверной, что жить так больше не могут, — комментирует семейный психолог Элизабет Шау. — Для женщины это очень травматичная ситуация. Она-то думала, что все идет хорошо, и тут в одночасье все рухнуло". Словом, не отмалчивайся, если тебе что-то не нравится. Иначе, когда ты объявишь о разводе, жена просто не поверит в серьезность твоих намерений — и не отстанет еще долго.

3 Сними квартиру

Согласись, глуповато сообщить, что уходишь, но остаться на неопределенное время, просто переселившись на диван в гостиной. Найди себе заранее что-то вроде шлюза — например, съемную квартиру, — где сможешь пересидеть бурю. Варианты, которые не годятся: поселиться у приятеля или у новой женщины. В первом случае ты будто ушел на время и все еще можно вернуть — так это воспримет жена (да и приятель будет тебе рад только первые четыре года). Второй пример, с новой женщиной — слишком травматичный для твоей жены. Сразу две плохие новости — "он не просто ушел от меня, а вот прямо сейчас, наверное, спит с этой молоденькой сучкой" — не способствуют быстрому примирению сторон.

4 Приготовь речь

Вот это самое сложное — придумать, как объяснить свое решение. Психолог Виктор Пономаренко (заметь, мужчина) говорит так: "Сразу объявить, что на поле появился запасной вариант вместо действующей супруги, глупо и недальновидно. Тебя возненавидят вдвойне, а твою новую девушку еще сильнее, даже заочно. И вот жди звонков, эсэмэсок и пропитанных слезами писем с оскорблениями, угрозами и грустными смайликами. Лучше скажи, что уходишь, потому что тебе нужно построить карьеру, поискать себя, побороться за социальный статус..." Психолог Джо Ламбле (заметь, женщина!) отвечает: "Твоей жене будет комфортнее сразу узнать, что ты ушел к другой. Всегда легче думать, что есть внешняя причина катастрофы (хотя бы и та молоденькая сучка), чем узнать, что во всем виновата только ты одна. Кроме того, женщины всегда склонны больше ненавидеть других женщин, чем мужчин — так ее гнев перекинется с тебя на твою новую пассию". Путаница.

Знаешь что? Вот тебе наш совет — говори правду. Жена все равно докопается до сути происходящего. К тому же она — второй человек (после твоей мамы), который разбирается в тебе куда лучше тебя самого. Откровенный обман она прочтет у тебя на лице моментально.

ЧТО ИЗ ДЕЙСТВИЙ СУПРУГА МОГЛО БЫ РАЗРУШИТЬ ВАШ БРАК?

МУЖЧИНЫ	%
1. ИЗМЕНА	55
2. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ	39
3. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ	38
4. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ	25
5. ОСКОРБЛЕНИЯ НА ЛЮДЯХ	24
6. ЧРЕЗМЕРНАЯ РЕВНОСТЬ	24
7. ПЛОХОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ	23
8. ЖАДНОСТЬ	20
9. СТРЕМЛЕНИЕ МЕНЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ	18

ЖЕНЩИНЫ	%
1. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ	50
2. ИЗМЕНА	49
3. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ	48
4. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ	43
5. ПЛОХОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ	31
6. ОСКОРБЛЕНИЯ НА ЛЮДЯХ	30
7. ЧРЕЗМЕРНАЯ РЕВНОСТЬ	26
8. ЖАДНОСТЬ	24
9. НЕХВАТКА ДЕНЕГ	19

5 Не утони в словах

Приступив к объяснению, будь краток. Излагай причины уйти прямо (см. пункт 4), только будь мягок в формулировках. Если есть новая подруга, то признайся в этом, но не "я уже три года живу с другой", а "да, у меня намечаются отношения...". Если уходишь в никуда: "У нас с тобой разный темперамент, взгляды и цели в жизни" вместо "ты старая тупая уродина, ненавижу тебя". Не обвиняй жену ни в чем, но и не принимай всю вину за происходящее на себя. Сосредоточься на объективных причинах, почему ваш брак развалился и больше его не собрать.

ФОТО: VALERIO CONTINI, VANESSA ZAN, МОДЕЛИ: ROBERTA SOLINAS AND SIMONE SERRA

Journal-pages.net
Rapidshare.net

И ты, брак?

По данным "Демографического ежегодника ООН", первое место в мире по количеству разводов занимает Россия — в год пятеро из каждой 1000 взрослых жителей расторгают свой брак. На втором и третьем месте — Украина и Беларусь соответственно.

6 Избегай спора

Радуйся, если она просто запустила тебе в голову трехлитровой банкой огурцов. Хуже, если она начнет спорить с твоим решением. Втянувшись в обмен аргументами, ты можешь дрогнуть и согласиться "вернуться к этому разговору позже", "просто некоторое время пожить отдельно" и т.д. Или не дрогнешь, начнешь возражать, заведешься — и вот вы уже не участники переговоров, а козел и шлюха, поздравляем.

В общем, отвечай односложно, тверди, что все продумал, и не поддавайся на словесные провокации.

7 Не соглашайся подождать

"Поразительно, как много покинутых женщин говорят: муж просто в депрессии, это все стрессы на работе, он не понимает, что делает, это все пройдет", — делится опытом психолог Джо Ламбле. Не поддавайся на попытки супруги свернуть разговор в это русло, держись своей позиции. И еще раз — не соглашайся на прерванный брак. Если у вас любовь, но нужно отправиться на три месяца в командировку — один раз так можно освежить отношения. Но мрачно разъехаться оттого, что вы видеть друг друга не можете, и надеяться, что такой шаг возродит любовь — вот это самая настоящая наивность. Может, ты и вернешься к ней через полгода, как побитая собака ("жить негде, девушки не любят..."), но счастливее от этого не станешь. Максимум, согласись еще один раз в ближайшее время встретиться и обсудить ваше расставание.

8 Скажи ей "спасибо"

От тебя не убудет. В конце концов, ты когда-то любил эту женщину, и это было довольно приятно. Вот и поблагодари ее за все хорошее, что она тебе дала. Или просто за годы, проведенные вместе. ■

РОТОВАЯ

РАНЬШЕ ВРАЧИ СЧИТАЛИ, ЧТО ЗППП ОПАСНЫ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН. НО ПОТОМ СТАЛИ УМИРАТЬ МУЖЧИНЫ.

ТЕКСТ: АЛИССА ДЖАКОБ, АРТЕМ БЕТЕВ

У 32-летнего Эрика Статлера были ретинированные зубы мудрости (это те, что безуспешно пытаются прорезаться и постоянно ноют). Больно, конечно, но не опасно для жизни. Генеральный менеджер отеля в живописном районе американского штата Айдахо, Статлер проводил по двенадцать часов на работе, очаровывая постояльцев высоким уровнем сервиса. Он не мог позволить себе взять больничный. Поэтому терпел до последнего, пока боль не стала невыносимой, а поедание бутерброда с колбасой не превратилось по ощущениям в пережевывание гвоздей с резьбовой шпилькой.

Но и через два месяца после удаления недозубов боль никуда не исчезла. Любой перекус был мучением, Статлер начал терять вес. В итоге он пошел к другому стоматологу, а тот немедленно направил его к местному ухогорлоносу. Отоларингологу понадобилось всего несколько минут, чтобы понять причину страданий генерального менеджера. Помявшись, он посмотрел Статлеру в глаза и сказал: "Сынок, я думаю, у тебя рак".

Статлер не поверил своим ушам. Он был спортсменом в колледже, до сих пор бегал почти каждый день, никогда не курил и выпивал лишь несколько кружек пива в неделю. "Моя жена говорила, что я самый здоровый мужчина из всех, кого она знала", — разводит руками Статлер. Между тем среднестатистический больной раком ротовой полости — это заядлый курильщик или алкоголик в возрасте за 60.

Впрочем, определение "среднестатистического больного" стало меняться по мере того, как по всей стране (не пугайся, пока речь идет о США, но насторожись) все чаще диагноз "орофарингеальный рак", или "рак ротоглотки" стали ставить молодым мужчинам, ведущим здоровый образ жизни. Статлер вскоре узнал, что является одним из тех неудачников, во рту которых поселился особо опасный штамм вируса папилломы человека (ВПЧ). Эту инфекцию сложно выявить и невозможно вылечить. И она может привести к развитию опухоли.

Язык твой — рак твой

По оценкам американского Центра контроля заболеваний (CDC), каждый второй сексуально активный житель Земли рано или поздно подхватывает ВПЧ. Причина популярности этой заразы в том, что это инфекция-невидимка: в 99% случаев заболевание протекает бессимптомно. Большинство людей, зараженных ВПЧ, даже не знают, что вирус находится в их в организме и они являются его разносчиками. У кого-то вирус в организме замирает на годы, у определенного числа заболевших иммунная система даже сама справляется с заразой — год-другой, и ты вновь чист. У оставшегося процента "счастливчиков" вирус вылезает наружу — в виде бородавок, наростов и прочих малоаппетитных штук. Существуют около 70 видов вирусов группы ВПЧ; те из них, что селятся непосредственно на гениталиях, проявляются в виде похожих на соцветия цветной капусты бородавочных наростов на пенисе или вокруг вагины.

Та еще картина, верно? И этим ужасы не заканчиваются. В 70-х годах прошлого века исследователи установили, что штамм ВПЧ-16 провоцирует рак шейки

Журнал-рай.net
Boldenz.net

подлость

матки (иначе называемый цервикальным раком). С тех пор была разработана вакцина от этого штамма, а в США ее даже сделали обязательной для всех девочек.

Но ВПЧ продолжает преподносить сюрпризы.

В период с 1998 по 2008 год в той же Америке доля курящих в общей массе мужчин значительно снизилась. А число вновь выявляемых каждый год случаев рака ротоглотки (как раз такой был у Эрика Статлера) вдруг выросло на треть. В чем дело? Проблемой занялся Университет Джонса Хопкинса, и уже в 2010 году в тканях орофарингеальной опухоли одного из исследуемых пациентов был обнаружен ВПЧ штамма №16.

Итоговое исследование, опубликованное в New England Journal of Medicine, показало: инфицирование ВПЧ-16 повышает шансы больного заполучить рак ротоглотки в 32 раза! Для сравнения, другие факторы риска — длительное курение и чрезмерное употребление спиртного — повышают такую вероятность в 3 и 2,5 раза соответственно.

Механизм действия вируса в принципе ясен: ВПЧ-16 интегрируется в ДНК и

В период с 1998 по 2008 год в США доля курящих в общей массе мужчин снизилась. А число заболевших раком ротоглотки выросло. Возможно, причина — растущая популярность орального секса.

36

▲ ПРОЦЕНТ РОСТА ЧИСЛА ЕЖЕГОДНО ВЫЯВЛЯЕМЫХ СЛУЧАЕВ РАКА РОТОГЛОТКИ

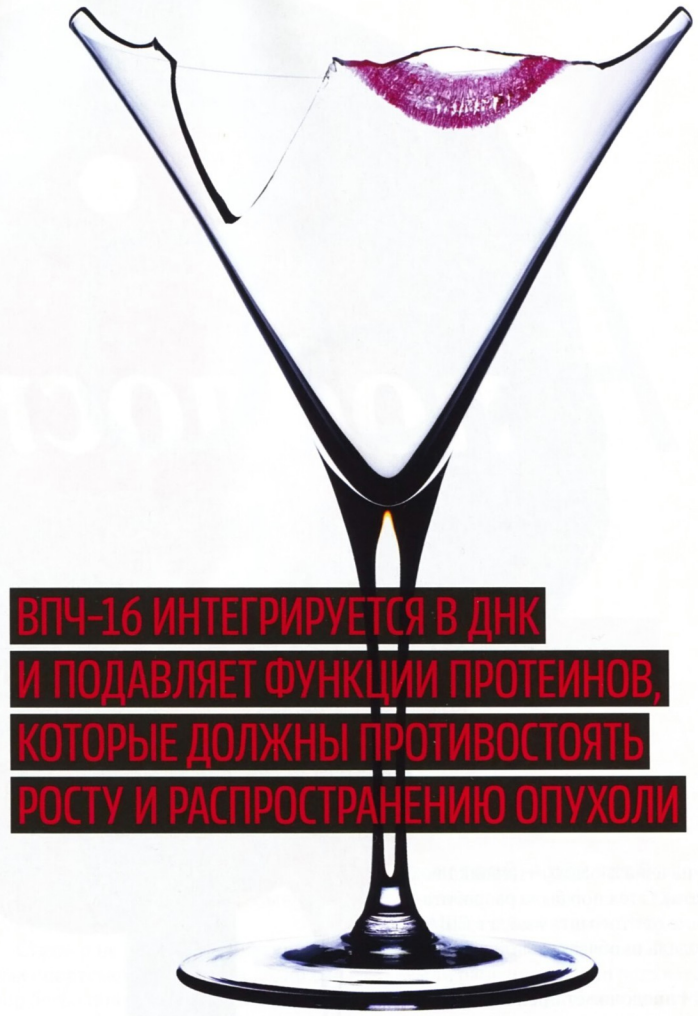
ПРОЦЕНТ СНИЖЕНИЯ ЧИСЛА КУРЯЩИХ МУЖЧИН ▼

13

подавляет функции протеинов, которые должны противостоять росту и распространению опухоли. Но как он попадает в рот? ВПЧ-16 — вирус локального действия. Он передается половым путем, на половых органах и оседает. Вирус, попавший на пенис, не будет карабкаться вверх по всему организму в поисках рта.

Это слишком свежий вопрос, чтобы дать на него твердый ответ. Любая наука требует проведения тысяч экспериментов и длящихся годами наблюдений, чтобы подписаться под тем или иным утверждением. Но основная (и единственная, собственно) версия, над которой работают ученые, — заражение ротовой полости папилломавирусом №16 происходит в ходе орально-генитального контакта. Согласно исследованию все того же New England Journal of Medicine, мужчины, которые доставляли оральный секс шести или более партнершам, в 9 раз больше рискуют получить орофарингеальный рак, чем девственники, не делавшие этого никогда и ни с кем.

В последние десятилетия куннилингус (давайте наконец произнесем это слово) стал обычным делом. И вот вам результат. Кстати, женская гетеросексуальная половина человечества, оказывая оральные ласки даже зараженным мужчинам, практически ничем не рискует. На поверхности пениса папилломавирус не скапливается. Другое дело — вагина, практически идеальная открытая среда для развития всякой нечисти.



ВПЧ-16 ИНТЕГРИРУЕТСЯ В ДНК И ПОДАВЛЯЕТ ФУНКЦИИ ПРОТЕИНОВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ РОСТУ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ ОПУХОЛИ

Держи язык за зубами

За день до того, как американцу Брайану Хиллу диагностировали 4-ю стадию рака ротоглотки, он катался на лыжах на озере Тахо. "Я чувствовал себя абсолютно нормально, — вспоминает Хилл, которому тогда было за 40, и в то время он не курил. — У меня во рту не было ранок и ничего не болело". Но его борода до поры скрывала увеличившийся лимфоузел. "Когда я его нащупал, он был размером с миндальный орех", — говорит Хилл. Врачи-коновалы поначалу пробовали задавить неведомую инфекцию антибиотиками, а когда это не помогло, догадались провести биопсию. Так и есть — в лимфатических узлах Брайана были обнаружены раковые клетки.

Хилл, несколькими годами ранее продавший свой бизнес по производству зубных имплантов, думал, что немного смыслит в области здоровья ротовой полости. И все же опухоль, зародившаяся, как выяснилось, в его правой миндалине, так и зрела без внимания целых два года.

Лечащий стоматолог Хилла не обратил внимания на эту проблему. В Онкологическом центре MD Anderson в Хьюстоне Хиллу подтвердили, что к ним поступает много некурящих людей с раком ротоглотки, но чем это объяснить — врачи, признаться откровенно, пока не знают. Хилл вспоминает, что его лечили всем, кроме, разве что, святой воды: химиотерапия, лучевая терапия, потом ему просто удалили кусок шеи. Брайан страдал от тошноты и рвоты, сидел на сильных болеутоляющих, год питался из тюбика и потерял больше 20 кг.

Лишь спустя год после постановки диагноза врачи почти случайно выяснили, что Брайан Хилл — носитель ВПЧ-16, хотя сам-то он и понятия не имел о существовании подобной инфекции. Анализ на цервикальный ВПЧ — вполне рутинная процедура ежегодного гинекологического осмотра, но мужчин эти осмотры не касаются. Обследование сложно проводить и потому, что ВПЧ — хитрый вирус. Он лежит "про запас" долгое время и годами может пребывать в латентной фазе. Вот почему большинство врачей говорят, что людям в моногамных отношениях бесполезно менять свои сексуальные привычки после того, как один из них получил диагноз ВПЧ. Скорее всего, эта инфекция есть уже у обоих партнеров.

Насколько все это серьезно? Еще предстоит оценить. Но 25 октября прошлого года Федеральный консультативный комитет CDC США принял решение: вакцинация от ВПЧ становится обязательной как для девочек, так и для мальчиков 11-12 лет.

ЧТО ТАКОЕ РАК РОТОГЛОТКИ

● Не путай рак ротоглотки со злокачественными опухолями носоглотки, гортаноглотки, полости рта и губы. Собственно "ротоглотка" — это мягкое небо, небный язычок, гланды, корень языка и небные дужки. Только в этих тканях вирус папилломы человека (ВПЧ) может вызывать рак. Другие факторы риска — курение, употребление алкоголя, ионизирующее излучение и сбои в работе иммунной системы.

● На первой и второй стадии возможные симптомы такого рака — устойчивая боль в горле, которая сопровождается болью в ухе (на стороне, которая поражена опухолью), изменение голоса, ощущение раздражения в горле, затруднения движений языка, сложности при глотании и кровотечение изо рта. Как правило, на третьей и четвертой стадии у больного сильно увеличиваются шейные лимфоузлы.

● В зависимости от того, какие именно ткани поражены и на какой стадии болезнь, пятилетняя выживаемость (показывает, какой процент больных остается в живых спустя 5 лет после окончания лечения) может быть от 10% (основание языка, четвертая стадия) до 77% (мягкое небо, первая стадия). Кроме того, на эффективность терапии оказывает влияние причина, вызвавшая опухоль. "Данные последних исследований показывают, что пятилетняя выживаемость больных, у которых рак ротоглотки вызван ВПЧ, выше, чем у тех, чьи злокачественные изменения в тканях возникли из-за курения. Дело в том, что изменившиеся под действием вируса клетки, как правило, чувствительны к довольно щадящему режиму радиотерапии, а курильщиков лечить гораздо сложнее", — говорит Илья Романов, к. м. н., старший научный сотрудник отдела опухолей головы и шеи РОНЦ им. Н. Н. Блохина.

Без паники

Что же делать? Прежде всего, не впадать в уныние. Рак ротоглотки, даже с учетом растущего числа новых диагнозов — довольно редкая болезнь. В США с таким приговором живут всего 3,6% от общего числа раковых больных. В Украине этот процент еще ниже — куннилингус пробрался еще не во все уголки нашей Родины. (Но надо быть настороже — многие болезни, возникшие за рубежом, впоследствии проникли к нам и утвердились здесь с ошеломляющим успехом — вспомни хотя бы СПИД). Чтобы подхватить рак в результате куннилингуса, надо еще очень постараться. Нужно, чтобы твоя женщина заразилась именно ВПЧ-16, а никаким другим (по статистике, всего 1,5% женщин являются носителями этого вируса); чтобы этот вирус перешел к тебе (вероятность заражения все же не 100%); чтобы твоя иммунная система дала сбой, в результате которого вирус активизируется. И то не факт, что все это приведет к появлению опухоли.

К тому же, по сравнению с раком ротовой полости, связанным с курением, рак от ВПЧ лучше поддается лечению. "Выздоравливают от 80 до 90% пациентов, при условии, что они не курят, — говорит доктор Роберт И. Хаддад, глава центра онкологии шеи и головы Института рака Дана-Фарбера. — Отчасти потому, что они молоды и находятся в хорошей физической форме, им легче удается справиться с агрессивным лечением".

Вспомним Брайана Хилла. Он живет без рака уже больше десяти лет и за это время основал некоммерческий фонд — The Oral Oncology Foundation ("Фонд оральной онкологии"), который поддерживает исследования и помогает пациентам.

Статлер также находится в ремиссии; как и Хиллу, ему пришлось пройти через радиотерапию, химиотерапию и хирургическое вмешательство: врачи удалили ему 44 пораженных лимфоузла и половину нижней челюсти.

Несмотря на то, что истории Статлера и Хилла завершились относительно благополучно (они, по крайней мере, до сих пор живы), ранняя диагностика сделала бы их лечение и выздоровление менее физически затратными. Так что не отказывайся от своих сексуальных привычек, но обязательно проводи регулярный самостоятельный осмотр "горячих точек" твоей ротовой полости: обращай внимание на основание языка, небо и миндалины (подробнее см. врез внизу страницы) и следи за лимфоузлами на шее. И напоследок — банальный совет, о котором многие все равно забывают. В наше нелегкое время нельзя доверять никому — занимайся сексом только с постоянной партнершей. И пусть это будет девочка из хорошей семьи, опрятная и сдержанная в выборе партнеров. ■

ОПУХОЛЬ С ЗУБАМИ

Конечно, дантисты могут запломбировать дырки в зубах, но могут ли они обнаружить рак? В недавнем исследовании журнала Journal of Public Health Dentistry 89% американских стоматологов сообщили, что они проводят рутинные обследования пациентов на рак ротоглотки, когда те приходят лечить зубы. Но более половины не признались, что осмотр двух ключевых областей организма они "пропускали". Если просишь своего зубного проверить тебя на наличие рака (визуально и тактильно), убедись, что он не пропустил эти "горячие точки", показанные на рисунке справа.

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

БОЛЬШОЙ БРАТ

Зачем ОНИ столько жрут? Могут ли они сами завязывать шнурки? Как им вообще живется? Корреспондент немецкого Men's Health примерил на себя тело толстого человека, чтобы ответить на все эти вопросы.

ТЕКСТ: БЬОРН КРАУЗЕ

В последние несколько дней я смотрю на многие вещи другими глазами. И вижу, как незнакомые мне люди оборачиваются, показывают на меня пальцем, шепчутся, иногда даже смеются. Когда я еду в метро. В супермаркете. В ресторане. Когда ем — чаще всего когда ем. Тогда я стыдливо оглядываю себя — тело, которое мне не принадлежит. И да, я не вижу своих ног.

Я придумал стать таким, когда просто выпивал с другом. Мы коротали вечер с парой пива на берегу реки. У моего приятеля, Кая, был явно тяжелый день, он молча смотрел в пустоту. "Ну, давай!" — я протянул ему свою бутылку, чтобы чокнуться. Кай отставил пиво и сказал, продолжая смотреть в никуда: "На моем месте ты бы не вынес и недели. Попробуй походить с таким слоем жира на теле, чтобы понять хотя бы примерно, как я живу". Я отхлебнул пива и задумался над этой идеей. Для справки: Кай весит 139 кило.

Толстякам не позавидуешь. Их жизнь труднее,

а умирают они в среднем на 10 лет раньше, чем их худые сверстники. Лишний жир в нашем организме наносит нам ущерб, сопоставимый с ущербом от курения. В мире уже 1,5 млрд человек страдают избыточным весом, это число удвоилось с 1980 года — то есть число толстяков растет быстрее, чем собственно население. Некоторые эксперты говорят об эпидемии ожирения как о какой-то чуме или холере.

Если ты — преданный читатель Men's Health, то слышал об индексе массы тела (ИМТ), с помощью которого определяют, насколько ты удалился от нормы в сторону ожирения. Возводишь свой рост (в метрах) в квадрат, потом делишь свой вес (в кг) на получившееся число — и если результат ниже 25 единиц, то ты в норме. У Кая, для сравнения, ИМТ равен 38. Кай, слышишь меня? Каждая добавленная к норме ИМТ единица увеличивает риск преждевременной смерти на 10%!

Впрочем, это довольно грубая методика расчета. Для уточнения оценки, жирный ли ты или можешь съесть еще кусочек, — меряют талию. Нормы тут разные для мужчин и женщин. Тучные люди делятся на два типа: "яблоки" (андроидное распределение жира по телу) и "груши" (гиноидное распределение). У "яблок" жировая ткань находится в основном в брюшной полости и распределена вокруг внутренних органов. Они чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. У "груш" большая часть жировой ткани расположена в области бедер и ягодиц. Они подвержены болезням костей и суставов. Мужчины чаще полнеют как "яблоки". Женщины — как "груши".

Мощное тучное тело без головы лежит передо мной. Из-за разреза на спине оно выглядит как кокон, из которого только что появился на свет какой-то инопланетный монстр. Внутренности этой оболочки точно соответствуют размерам моего тела — над костюмом более полутора недель работала портниха. Внутри тесно и жарко, плюс ноги ощутимо чувствуют выросшую нагрузку. Один только костюм весит 10 кг, плюс еще почти 30 кг, которые я распределил по телу в виде пояса и браслетов — в результате я вешу теперь 129 кг. Сильнее утяжелиться у меня не получилось, и я все равно на 10 кило легче, чем Кай сейчас, и на 25 — чем когда он достигал своего максимума в полтора центнера.

Без посторонней помощи я не могу ни влезть в костюм, ни вылезти из него. Одевшись, я двигаюсь примерно так же, как нефтяной танкер в гавани для яхт. Вы спрашивали, отвечаю — да, я не могу завязать шнурки на ботинках: я не только не дотягиваюсь до них, но даже не вижу за своим пузом сами ботинки. Мне вообще не очень хочется двигаться — просто потому что это весьма тяжело. "Недостаток движения приводит к полноте, а избыточный вес отбивает желание двигаться", — описывает этот замкнутый круг профессор Аня Гилберт из Объединен-

Журнал-рыбак.net
Fishermen.net

ного центра исследований ожирения в Лейпциге. Возразить сложно. Но мне непонятно, как вообще можно набрать такой вес.

Простое объяснение — "толстым становится тот, кто много ест". Как любая простая теория, эта верна не до конца. "По разным оценкам, от 30 до 70% случаев ожирения обусловлены действием генетических факторов", — отмечает профессор Гилберт. Обмен веществ у разных людей отличается — одни перерабатывают большую часть еды в энергию, другие многое запасают в виде жировых отложений. Тогда вот еще одно простое суждение — людям второго типа стоит поменьше есть и побольше двигаться. И опять — есть одно "но".

ДЛЯ ВСЕХ ХУДЫХ Я — ЖИВОЙ АТТРАКЦИОН. ОНИ НА МЕНЯ ПЯЛЯТСЯ И ШУШУКАЮТСЯ. ЗЕВАКИ СТОЯТ ВОКРУГ И НАДЕЮТСЯ, ЧТО Я НА ИХ ГЛАЗАХ ПОПАДУ В МУЧИТЕЛЬНУЮ ДЛЯ МЕНЯ СИТУАЦИЮ

Многие люди страдают ожирением, просто потому что не могут контролировать потребление пищи. Представь себе наркомана, которого в одиночку заперли на складе конфиската службы по контролю за оборотом наркотиков — примерно так себя чувствуют наши герои каждый день. Автор книги "Конец обжорству" Дэвид Кесслер описывает 112-килограммового журналиста, который многократно бывал в горячих точках, бесстрашно брал интервью у террористов и наемных убийц, но оказывался абсолютно безвольным при виде пакетика M&M's на столе. "Первая конфетка принесет мне невероятный кайф. Я буду продолжать их есть и чувствовать, как мне становится дурно, как сахар прожигает дыру в желудке, но не остановлюсь. Каждый мой день — это путь от завтрака до ужина по минному полю. Мне легче понять террориста-смертника, чем кого-то, кто равнодушен к еде", — говорит герой книги.

Последствия такой "наркомании" мучительны. Я хожу покачиваясь, как пингвин, который тяжело ступает, увязая в болоте. Сначала еще пытался подниматься по лестнице, но со второго дня я благодарен всем достижениям цивилизации, которые переносят меня вперед, вверх или вниз — лифты и эскалаторы стали неотъемлемой частью моей жизни. Каждый шаг отнимает силы, и я обливаюсь потом так сильно, что из моего костюма поднимается вверх теплый воздух. Для всех худых я — живой аттракцион. Они на меня пялятся и шушукаются. Зеваки стоят вокруг и надеются, что я на их глазах попаду в мучительную для меня ситуацию. Взять, например, случай в пивном ресторане: там я весьма удачно усаживаюсь в пластиковое кресло и больше не могу из него выбраться — вот умора, да? То же самое происходит со мной в кино, в офисе.

Поскольку мой автомобиль теперь мне мал, я стал пользоваться автобусом. Чтобы просто попасть внутрь, я должен протискиваться в салон боком. Передвижение между креслами превращается в показательное выступление по фигурному ката-

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

"Ожирение первой степени" — это когда индекс массы тела превышает 30 единиц. Но для уточнения своей ситуации измерь талию в окружности. Даже если ИМТ в норме, объем талии свыше 94 см свидетельствует — ты толстый, и это плохо для здоровья.

ОБЪЕМ ТАЛИИ МУЖЧИН	РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
<94 см	отсутствует
>94 см	невысокий
>102 см	высокий

ВКУСНЫЙ НАРКОТИК

Рацион наших диких предков лишь на 10% состоял из жиров, а сахар они получали только из фруктов. Так как эти вещества нужны человеку, природа придумала способ заставить его искать их более настойчиво — просто сделала так, что жирную и сладкую пищу мы воспринимаем как более вкусную. Но проблема в том, что теперь жир и сладости доступны в любых количествах. А пищевая индустрия еще и вносит свой (решительный) вклад в проблему переедания. Тщательно продуманные комбинации жира, сахара и соли входят в состав всех тех вредных продуктов, от которых у тебя текут слюнки. Кстати, ты не задумывался, почему дети — существа менее стойкие духом и, что скрывать, более близкие к животному миру, просто сходят с ума от "Макдоналдса" и чипсов?

Насколько подобная сверхвкусная еда может разрушать естественные ограничительные механизмы человека, показал другой эксперимент. Американские ученые набрали добровольцев, которые в обычной жизни потребляли не более 3000 ккал в день, и велели им есть сколько хочется (несмотря на здоровье и "мама запрещала"). В состав "диеты" вошла любимая всеми пища — чипсы, белый хлеб, колбаса, сосиски, бургеры, сладости и т.д. У большинства испытуемых доза сразу выросла до 4500 ккал, а один из добровольцев съедал не меньше 7000 ккал. При этом доля белков в рационе сократилась, а жиров и сахаров — выросла.

нию на гребне скалистого хребта. Когда сажусь — занимаю два сиденья, и больше всего в этот момент мне хочется втянуть голову в панцирь, как это делает черепаха. Некоторые пассажиры смеются, другие смотрят на меня, как будто я в час пик в центре города припарковался, заняв сразу два места. Наверняка в автобусе есть люди, которым я безразличен, но их я не замечаю.

"Есть люди, которые, едва войдя в автобус, говорят: "Эй, жирдяй, свали-ка отсюда, тут двое сесть могут", — рассказывает Кай. Со мной такого не случалось, и я не знаю, как бы отреагировал на такие слова. Если Кай в хорошем настроении, он пытается уговорить собеседника быть добрее. Если в скверном, то он ничего не говорит и выходит на следующей остановке.

Яркое впечатление у меня оставило посещение фастфуда. Я пришел в кафе в обычное для обеда время, заказал бургер, жареную картошку и колу. Кассир посмотрел на меня и спросил: "Это все?" Этот дурацкий стандартный вопрос меня всегда нервировал и раньше, а сегодня он меня просто взбесил. Потому что в его вопросе было еще несколько: "Это все? Я имею в виду — это точно все? Может быть, еще один мегабургер с тройным сыром и двойным беконом? Или десерт? А как же большое мороженое с двумя порциями ванильного соуса и горой шоколадных шариков сверху? Ты же явно любишь поесть!"

А может, я принимаю свою "полноту" слишком близко к сердцу? Я молча расплачиваюсь и ищу место для себя и моего подноса.

ФОТО: CORINNE GIULIANI, OLIVER V. GIESE

Журнал-рабочий
Boldenez.net

на который люди пялятся так, будто там испускающая пар куча навоза. Причем эти взгляды везде одинаковы — не важно, ем ли я фастфуд или заказываю в вегетарианском ресторане салат без приправы. Как только начинаю жевать, превращаюсь в живое подтверждение предрассудка о безудержной прожорливой машине. Не представляю, что бы я чувствовал у шведского стола.

"Люди с избыточным весом ленивы, слабовольны, глупы" — таково широко распространенное мнение. "Толстяки должны прикладывать в работе вдвое больше усилий, чем худые, чтобы получить такое же признание", — говорит Кай. Так зачем это все? Почему вы не можете справиться с собой и прекратить жрать, раз уж испытываете такое давление?

Да потому что еда — это и есть наркотик. Организм привык регулировать потребление пищи с помощью двух механизмов. С одной стороны, существует система вознаграждения — еда приносит удовольствие, предвкушение которого заставляет нас искать пропитание. С другой стороны, организм стремится к равновесию — мы должны почувствовать сытость, когда потребили достаточное для жизнедеятельности количество калорий. А вот у людей, более других склонных к депрессиям (по чисто биохимическим причинам), эта связка может сломаться. Равновесие уже не берется в расчет, механизм вознаграждения требует больше и больше вкусного, чтобы заглушить тоску. Кто-то топит печаль в водке, кто-то пудрит ее кокаином, а герои нашей статьи сидят на шоколадках. "Многие с раннего детства привыкли бороться со стрессом едой — для них это единственный способ успокоиться", — соглашается Аня Гилберт. Современная пищевая индустрия только способствует эпидемии ожирения, производя нарочито наркотическую пищу для таких страдальцев (подробнее см. текст "Вкусный наркотик" на предыдущей странице).

ЭТИ ВЗГЛЯДЫ ВЕЗДЕ ОДИНАКОВЫ — НЕТ НИКАКОЙ РАЗНИЦЫ, ЕМ ЛИ Я ФАСТФУД ИЛИ ЗАКАЗЫВАЮ В ВЕГЕТАРИАНСКОМ РЕСТОРАНЕ САЛАТ БЕЗ ПРИПРАВЫ

И вот тут возникает еще один замкнутый круг. Заел депрессию конфетами — растолстел — чувствуешь на себе осуждающие взгляды, расстраиваешься — вновь тянет к конфетам. Толстым людям сложнее заставить себя обратиться к врачу или отправиться в спортзал — везде будут на них пялиться. Им проще сидеть дома и вариться в собственных печалях, заедая их все новыми порциями килокалорий.

В Университете штата Невада, например, разработана программа, которая предполагает прежде всего психологическую реабилитацию людей, страдающих лишним весом. И, что интересно, добровольцы, участвовавшие в этой программе, худели очень быстро и эффективно. Если у вас есть толстый родственник или друг — не ругайте его за переедание, а попробуйте поддерживать беднягу в хорошем настроении, гуляйте с ним, веселите и все такое.

Признаюсь, я не протянул в атмосфере всеобщей ненависти запланированную мной неделю и сдался через 5 дней. Скинув разом 40 кг, я почувствовал, как освободился от цепей. Впрочем, лишний вес, как и вообще любое отклонение от нормы, — это тяжелое испытание, и далеко не только физическое. И можно твердо стоять на ногах, даже не видя их.

Кстати, Кай нашел себе компанию для походов в зал и теперь три раза в неделю занимается боксом. "В кругу близких знакомых, которые поддерживают меня, занятия спортом — уже не проблема", — говорит он. ■

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

КАК ОТДОХНУТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОТДОХНУТЬ.

Не надо жаловаться приятелям в баре, закатив глаза к потолку, что на работе впахиваешь, как лошадь. Законного и даже оплаченного отдыха у нас больше трети года, если суммировать отпуск, праздники и выходные. Чувство перманентной усталости — не из-за невыносимых условий, а из-за нашего хронического неумения воспользоваться тем, что нам положено. Руководствуясь научными данными, опытом заядлых путешественников и просто здравым смыслом, мы подготовили для тебя 29 идей, как сделать отдых в наступающем году действительно полезным и запоминающимся.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН, АНДРЕЙ ХРЕНОВ

БОЛЬШИЕ КАНИКУЛЫ

В 2012 году у нас на отдых есть 134 дня. По сравнению с европейцами, которые отдыхают в среднем на 5 дней меньше, нам несказанно повезло.

ИТАК, ЧТО МЫ ИМЕЕМ:

Отпуск ..... *28 дней*
Праздники ..... *10 дней*
Оставшиеся выходные* ..... *96 дней*

В ТОМ ЧИСЛЕ, ОТДЫХАЕМ:

1-9 января
Новогодние каникулы (по усмотрению работодателя), Рождество, выходные

8-10 марта
Международный женский день, совмещенный с выходными

14-16 апреля
Пасха, выходные

29 апреля — 2 мая
Первомай, выходные

9 мая
День Победы

2-4 июня
Троица, выходные

28 июня
День Конституции Украины

24-26 августа
День независимости, совмещенный с выходными

*Предположим, что, когда ты берешь отпуск, часть выходных сгорает в нем.

ГОРМОНОТЕРАПИЯ

В конечном итоге хорошее самочувствие определяется уровнем тех или иных гормонов в нашей крови. Каждый из предложенных нами видов досуга активизирует выработку определенных гормонов (обращай внимание на значки у каждой статьи). Какую пользу это принесет тебе — см. ниже.

РОМАНТИКА

Уединившись с подругой на фоне красот, ты повысишь уровень окситоцина в крови у вас обоих — а этот гормон отвечает за привязанность. И значит, по возвращении домой ваши отношения станут еще более крепкими.

СПОРТ

Если хочешь почувствовать себя сильнее, выбери вариант отдыха, который повысит уровень тестостерона — гормона, отвечающего в том числе за рост твоих мускулов.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Иногда хорошая доза адреналина — как раз то, что доктор прописал. Отдых под знаком этого гормона задаст хорошую встряску нервной системе.

ВКУС

Сегодня многие курорты предлагают не только попробовать лучшие местные блюда, но и научиться готовить их самому. Это наилучший способ умилостивить гормон, отвечающий за чувство голода, — грелин.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Выходные под этим девизом повысят уровень дофамина — гормона, ответственного за хорошее настроение. Ты вернешься домой спокойным и умиротворенным.

УДОВОЛЬСТВИЕ

Много развлечений и все они разные — такой вариант ведет к усиленной выработке серотонина. Из отпуска ты вынырнешь энергичным, веселым и с чистыми мозгами.

СОЛНЦЕ

Старый, добрый, да еще и научно доказанный слух иногда лучше новых двух: большое количество солнца повышает уровень мелатонина, который защищает от депрессии и гарантирует прекрасный ночной сон.

Полезные сайты

Booking.com
Позволяет самостоятельно забронировать отели в 155 странах мира. Не берет комиссию за бронирование, не замораживает деньги на карточке, а бронь, как правило, можно безнаказанно отменить за 24 часа до приезда.

Orbitz.com
Находит и сопоставляет рейсы и цены авиакомпаний по забитому в поисковик направлению. Цены здесь случаются даже ниже, чем на сайтах авиаперевозчиков. Комиссию сайт не берет, билет присылает на электронную почту.

Holidayautos.com
Сервис по аренде машин. Моментально подбирает наилучшие варианты в базе из 5000 городов. Также на сайте можно спланировать свой маршрут.

Travel.ru
Здесь можно найти краткую информацию на русском практически о любой стране мира, рекомендации на тему погоды, валюты, местных нравов и прочих нужных вещей.

Lonelyplanet.com
Один из лучших онлайн-путеводителей по миру. Подробная информация о странах и городах постоянно обновляется. Здесь можно найти не только достопримечательности, но и актуальные практические рекомендации пользователей.

Финал недели

Мы подобрали лучшие варианты для выходных — куда можно выбраться на пару дней, особенно если благодаря праздникам уик-энд получился длинным. Слепо следовать инструкциям не обязательно — пользуйся предложенной нами схемой получения нужных гормонов, а места подбери по аналогии.

А АДРЕНАЛИН

СЪЕХАТЬ С ДЮНЫ

Дубай, ОАЭ

Сезон: ■■■■□□□□□□■■*

Если ты думаешь, что развлечения в пустыне ограничиваются галлюцинациями в виде цистерны с водой, то тут ты сильно ошибаешься. Умные люди уже давно придумали, как использовать песчаные дюны. Например, в Дубае с них катаются на специально подготовленных досках или даже лыжах. И все это называется сендбординг. Правда, имей в виду — для сендбордеров не строят подъемников, таскать доску в гору придется самому.

Если не понравится, всегда можно сходить в Ski Dubai.

*Квадратиками обозначены месяцы года, начиная с января.

Бежать от быка

Памплона, Испания

Сезон: □□□□□□■□□□□□

То, как ты бегал на перемене от одноклассника, — еще не самый опасный забег. Тому всегда можно было предложить сигарету, чтобы отстал. Огромные быки, несущиеся по улицам Памплоны за толпой 7-14 июля, во-первых, не курят, а во-вторых — у них рога. Каждый день корриды с ранчо Alcurrucen выпускают десяток животных. Высший шик — пробежать как можно дольше и как можно ближе к животным. Главное правило: если упал, лучше не вставать — хуже будет.

Чтобы сэкономить, лоу-костом лети в Барселону, далее на поезде до Памплоны, а сам забег с быками — бесплатный.

Сядь за руль

Харьковская обл., Украина

Сезон: ■■■■■■■■■■■■

Мечтаешь прокатиться по бездорожью в условиях жесткого трофи за рулем подготовленного внедорожника? Нет ничего проще! Джип разрезает воду, мотор ревет, взлетаешь на горку, а оттуда срываешься вниз, едва успевая затормозить перед поваленным деревом. Но самое важное, что в автомобиле вместе с тобой сидит инструктор, который в случае чего словом и делом направит тебя на путь истинный.

www.dikary.com, стоимость тура указывается за 1 машину (не с человека). Свое авто мучить не придется, подготовленный автомобиль организаторы предоставят на месте.

Взмыть в воздух

Каппадокия, Турция

Сезон: □□□■■■■■■■□□

Хочешь в XXI веке почувствовать себя пионером воздухоплавания? В пять часов утра тебя заберет из отеля машина и отвезет к месту взлета. Воздушный шар поднимется на высоту полтора километра, корзину будет отчаянно трепать ветер, зато в такой обстановке четче отмечаешь окружающие детали: вот соседку по экскурсии уже почти тошнит. А внизу — уникальные скалы Каппадокии, образовавшиеся после извержения вулкана миллионы лет назад, — вот верблюд, башня, сова и еще что-то не очень приличное, сразу семь штук.

goremeballoons.com, полет на шаре — $100.

Сплавься отечеством

р. Северский Донец, Украина

Сезон: □□■■■■■■■□□□

Конечно, чтобы сполна ощутить все прелести сплава на байдарках, нужно отправиться в солидный походище дней так на 10-12. Но для начала вполне достаточно будет выбраться в небольшой поход по Северскому Донцу, благо что там есть несколько маршрутов, рассчитанных на два ходовых дня. Байдарочный поход — это, можно сказать, квинтэссенция мужского отдыха: днем — развивающая все группы мышц работа веслами, вечером — рыбалка и посиделки у костра.

Если друзей-байдарочников у тебя нет, заказать сплав можно здесь: www.baidarki.com.ua (двухдневный — 280 грн.)

Журнал-плюс.net
Baidarki.net

УЙДИ НА ДНО

Севастополь, Украина

Сезон:

Чтобы наслаждаться подводными красотами, совсем не обязательно лететь в дальние страны вроде Мекки украинского дайвинга Египта. Достаточно приехать в Севастополь, в окрестностях которого расположены лучшие в Украине места для погружений. Да, такого многообразия разноцветных рыбок в Черном море нет — зато есть скалы, гроты, якоря, затонувшие корабли и самолеты.

Средняя цена одного дня (2 погружения с гидом) для сертифицированных дайверов — около $60, аренда оборудования — $25-30. Пробное погружение для новичков — от $40. Базовый курс обучения — от $140 (в зависимости от программы сертификации).

Поднимись в горы

Закарпатская обл., Украина

Сезон:

Если очень хочется в горы, но времени у тебя очень мало (приблизительно уик-энд), отправляйся на Боржаву — этот небольшой, но живописный хребет в Закарпатской области запросто можно пройти за два дня. Более того, добираться до него очень удобно — от вокзала на станции Воловец, на которой останавливается большинство идущих в Ужгород поездов, до начала маршрута рукой подать.

traveller.com.ua

Купейный билет Киев–Воловец–Киев — около 240 гривен. Услуги шерпов не предусмотрены. Из подножного корма широко распространена черника.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГРАММЫ

iOS, www.apple.com

Surf Report Информация для серферов по всему миру. Высота волн, температура воды и воздуха на тысяче пляжей.

Руссо туристо Разговорник на 25 языках. Печатаешь на экране текст, программа переводит его на нужный язык, а ты тычешь телефоном в нос прохожему: "Как пройти в библиотеку?"

Android, market.android.com

PlaceMemo Одним нажатием можно отмечать на карте место, которое понравилось и к которому хочется вернуться, — красивый вид со скалы или ресторан, где подают вкусную запеченную рыбу.

aMetro — World Subway Maps Карты метро для многих городов мира. Также есть автобусные и троллейбусные маршруты.

M МЕЛАТОНИН

По коням!

Киевская обл., Украина

Сезон:

Конные прогулки — отличный способ подышать воздухом, подставить лицо солнцу и заодно размять мышцы. Расположенный в Бородянском районе клуб конного туризма Teteriv Country предоставит тебе такую возможность в живописной долине Тетерева, среди сосновых лесов, заливных лугов и песчаных просек.

teteriv.at.ua

Прогулка выходного дня — круглый год (600 грн., около 6 часов верхом + пикник), конный поход — в теплое время года (450 евро за неделю).

МЕЧТА СЕРФЕРА

Азовское море, мыс Казантип, Украина

Сезон:

Мыс Казантип — это не только пляжи, море, солнце и прочие непременные атрибуты отдыха в Крыму. Самое главное здесь, конечно же, ветер — и удачное расположение относительно этого самого ветра. Казантип хорош как для новичков, так и для тех, кто катается прилично — отсутствие больших волн и пологий вход в воду порадуют каждого. Жить можно в гостиницах, а можно просто поставить на пляже палатку. Нет своего виндсерфа? Можно взять напрокат! Некатающуюся подругу сюда стоит заманивать, обещая возможность позагорать топлес на секретном пустынном пляжике.

Главный секрет Казантипа в том, что здесь можно кататься независимо от направления ветра: ветер западный — катаешься в Казантипском заливе, ветер восточный — рассекаешь волны в Татарской бухте.

T ТЕСТОСТЕРОН

Зимний кайтсерфинг

Хмельницкая обл., Украина

Сезон:

Любимые шорты, увы, надеть не удастся. А так все то же самое, что и летом: стоишь на борде, в небе реет змей. Только под ногами не вода, а покрытое льдом Летичевское водохранилище. Если хочешь — можешь использовать сноуборд или горные лыжи. Главное, чтоб зима не подвела с морозом!

snowkite.com.ua

Заберись на скалу

Каменец-Подольский, Украина

Сезон:

Почти 60 скалолазных маршрутов от 5с до 7с практически в центре города — это не фантастика, а реальность! К тому же жить можно не в палатке, а в хорошем отеле, наслаждаясь попеременно экстримом и комфортом.

Надоело лазить по скалам? Отправляйся осматривать достопримечательности!

Крути педали

Тернопольская обл., Украина

Сезон:

По количеству замков Тернопольщина у нас рекордсмен, и объехать все за одни выходные невозможно. Зато сюда можно приезжать мнооого раз. Но учти, что прежде чем добраться до ночлега и рухнуть спать, тебе придется активно поработать ногами.

В купейный вагон билеты не бери — с велосипедом удобнее в плацкартном, особенно если велосипедистов несколько.

G ГРЕЛИН

Ешь полезное

Киевская обл., Украина

Сезон:

Как совместить экзотику и полезное питание? Езжай в Ясногородку на страусиную ферму. Остановиться можешь там же в оборудованном столом для пикника и мангалом домике. Кроме диетической страусятины и яичницы, которыми угощают на ферме, сможешь приготовить на мангале массу всего полезного.

ostrich.com.ua, 1-комнатный домик — 400 грн.

Journal-plaza.net
Boiclean.net

S СЕРОТОНИН

В ЛЕДЯНОМ ЗАМКЕ

Кеми, Финляндия

Сезон:

Здесь каждую зиму в конце января появляется новый замок — с античными скульптурами и дорическими колоннами. Все — даже посуда в ресторане — изо льда. К услугам гостей 21 жилой номер, в том числе люкс для новобрачных. Здесь же можно и обвенчаться — в ледяной часовне. Температура внутри замка — минус пять градусов. По сравнению с -25° на улице вполне даже приятно.

www.snowcastle.net Стоимость ночи в отеле — от 115 евро с человека в двухместном номере.

D ДОФАМИН

Отправься в плавание

Шацкие озера, Украина

Сезон:

Во время яхтинга на озере Свитязь (крупнейшее из Шацких озер и вообще крупнейшее в Украине, площадь более 25 км) ты сможешь быть абсолютно уверен в том, что твое судно не унесет в открытое море. *И не забудь захватить удочки — такой шанс порыбачить нельзя упускать.*

Выпей вина

Инкерман, Украина

Сезон:

Неподалеку от Севастополя есть поселок Инкерман, где находится одноименный винзавод, один из лучших в Украине и заодно обладающий одними из самых больших винных погребов в Европе. Закажи экскурсию, гуляй, дегустируй, наслаждайся! *Учти, что в воскресенье экскурсий нет, а в субботу — по предварительной договоренности.*

Гуляй по Лиссабону

Португалия

Сезон:

Лиссабон — один из лучших городов, чтобы расслабиться. Тут залитые солнцем узкие улочки и крошечные кафе (недорогие!), где можно несколько часов наблюдать, как воды Тежу меняют цвет. Не забудь заказать бокал-другой Vintage Porto. Сразу поймешь, что портвейн в Португалии и "портвейн", который ты пил в юности, — это совсем разные вещи. Туристов сейчас много везде, но все же Лиссабону далеко до Барселоны или Рима: назойливый гид или японец с фотоаппаратом не потревожат тебя под стенами замка святого Георгия. Ближе к ночи отправляйся по барам района Байру-Алту. *Прямые рейсы авиакомпании МАУ из Киева в Лиссабон и наоборот — по вторникам и пятницам. Придется к выходным добавить денек-другой от отпуска.*

Твои идеальные 7 дней

Неделя отдыха — это не только семь дней валяния тюленем на пляже. Есть и другие, не менее интересные варианты. Вот они:

Новое тело

Сент-Люсия

Сезон:

Отдайте нам свое тело на неделю, а мы вам вернем ваш разум, обещает центр Body Holiday, что на северном побережье острова Сент-Люсия (Карибы). Этот остров в форме манго славится своей нетронутой природой и идеальными возможностями для занятия собой, любимым: неделя в уединенном месте под солнцем на берегу океана приведет в чувство даже самого нервного горожанина. В Body Holiday к каждому гостю приставлен специальный человек, разрабатывающий личное расписание на неделю: дайвинг, серфинг, теннис, пилатес, велопокатушки по джунглям, стрельба из лука и тренажерный зал, где в качестве персонального тренера — живая олимпийская легенда по десятиборью Дейли Томпсон. Это все для тебя. А если твою девушку от поездки отговорить не удалось, не расстраивайся сильно: различные виды SPA, велнес и снорклинг займут ее настолько, что, возможно, даже удастся отдохнуть несколько часов от ее болтовни. Время в пути — примерно 16 часов.

Сайт отеля: thebodyholiday.com

Для тебя: велопокатушки по джунглям, стрельба из лука, дайвинг
Для нее: SPA, велнес-процедуры, снорклинг
Для одиночек: индивидуальный инструктор.
Для всех: отличный спортивный отдых

ОТКРЫТИЕ

Ливан

Сезон:

Многолетняя гражданская война в Ливане и недавний конфликт с Израилем закончились — можно ехать. Здесь есть все. На улицах Бейрута минареты мирно уживаются с крестами, а те, в свою очередь, с шикарными ночными клубами, короткие юбки — с хиджабами, а на древних развалинах Библоса играют сеты диджеи с мировыми именами. Вдобавок ко всему — вкуснейшая национальная кухня и прекрасное сочетание моря и хвойных горных лесов. Ливанский хребет может похвастаться вполне достойными горнолыжными курортами и живописным треком Lebanon Mountain Trail длиной 440 км, проходящим через 75 городов и деревушек.

Перелет Киев–Бейрут–Киев — от 5000 грн.

Для тебя: лыжи и трекинг
Для нее: история и романтика
Для обоих: город невероятных контрастов

У холмов есть тормоза

Австрия, Тироль

Сезон:

Вот так бывает: достал горные лыжи из пыльного угла, а вспомнить, каким концом они едут, не можешь. От недели на склоне меж тем хочется получить удовольствие, а не ушибы и переломы. В Andre Arnold Head Tirolia Ski Racing Camp реально вспомнить все за пару дней. В качестве инструктора — Изи Грюнер, призер Кубка мира по горнолыжному спуску. Днем катаешься под его присмотром — вечером просматриваешь видеозапись своего выступления, подмечаешь ошибки, получаешь советы. А благодаря тем новым немецким словам, которые ты освоишь вместе со способами торможения, соседи по склону будут смотреть уважительно и отъезжать подальше.

racingcamp.at, долететь можно с Австрийскими авиалиниями: www.austrian.com

Мастерство: улучшишь технику
Скорости: до 80 км/ч
Победа над страхом: теперь тебе по плечу все что угодно

ЛУННАЯ ВЕЧЕРИНКА

Таиланд

Сезон:

Остров Ко Панган знаменит в первую очередь своими Full Moon Party, вечеринками в полнолуние. Это когда на острове в два раза больше народу, чем обычно, везде играет хороший транс, а по пляжам денно и нощно ходят люди с огромными ведрами коктейлей — меньше здесь попросту не наливают. Когда луна убывает и этот дурдом заканчивается, остров снова превращается в тихий рай с шикарной природой и смешными ценами (снять виллу у океана стоит около $10 в сутки с человека). Здесь есть дайвинг и кайтсерфинг. А если гамак, ноутбук и лень — никто не осудит. Ибо просто не найдет... Перелет до Бангкока, далее местными линиями до острова Ко Самуи, и оттуда взять лодку до Ко Пангана, все вместе — еще $100–150 с человека.

Исчерпывающие ответы на все вопросы есть в этом блоге: travelovers.org/kopangan-faq-part1

Дело труба

Франция, Ла Плань

Сезон:

Горные лыжи можно совместить с катанием на санках. Нет, мы не издеваемся и не советуем, куда спихнуть на время отпуска драгоценное чадо. Мы предлагаем обратить внимание на бобслейно-скелетонную трассу французского курорта Ла Плань (La Plagne). Инструктор Жак Дюк с радостной улыбкой сообщает перед спуском, что спортсмен-саночник, погибший на прошлых Олимпийских играх, тренировался именно на этой самой трассе. Возможно, он рассчитывает, что на новичков информация окажет некое отмораживающее действие и в следующие несколько мгновений своей жизни они не успеют испугаться слишком сильно. Если быть более точным — за 30 секунд и 9 поворотов на бешеной скорости. "А что будет, если я съеду с начала трассы?" — спрашивает ошалелый от адреналина и гордости саночный неофит, которого, как и всех новичков, спускают с середины ледяной трубы. "Да ничего... Умрешь просто", — отвечает мсье Жак, продолжая радостно улыбаться.

www.la-plagne.com — информация о курорте. Забронировать спуск: www.cbis-laplagne.fr

Раз в жизни

Если уж в кои-то веки выдался человеческий отпуск на две-три недели — то пусть он запомнится. Ведь хорошие воспоминания куда ценнее денег, шмоток и гаджетов. Так что не жалей средств, а мы подбросим несколько идей.

В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Замбия, Ботсвана, Зимбабве

Сезон:

Рафтинговые маршруты по африканской реке Замбези проходят через три страны: Замбию, Ботсвану и Зимбабве. Пороги тут достигают пятой категории сложности. Самой большой популярностью пользуется однодневный рафтинг, совмещенный с джип-сафари по Национальному парку в Ботсване. Но настоящие искатели приключений выбирают более серьезный сплав, предполагающий от 2 по 5 дней на реке с ночевками в палатках. Параллельно стоит порыбачить — здесь можно поймать знаменитую тигровую рыбу, зубастое чудовище длиной до 180 см, в голодные годы промышляющее каннибализмом. Или попробовать банджи-джампинг — прыжок на тарзанке с высоты 152 м.

Грамотные "лодочники" находятся по следующим адресам:
www.zambezirafting.com
www.whitewater.safpar.com
www.zambezi.com

Улучшить все

Маврикий

Сезон:

Белоснежные пляжи, поросшие джунглями горы, водопады и коралловые рифы на Маврикии не диковины, а общее место. Поэтому отелям надо привлекать туристов чем-то еще. В отеле Shanti Maurice в нагрузку к волшебным видам предлагают уроки управления яхтой, морской каякинг, дайвинг и, конечно, местную кухню из свежайших продуктов. О ней особо. Ресторан "Бабушкина кухня" — это, собственно, и есть кухня в доме бабушки одного из сотрудников отеля. Тебе покажут, как готовятся местные деликатесы, потом этими деликатесами накормят и предложат приготовить самому. Для девушки — отличные SPA и уроки тенниса. Если захочешь прокатиться по острову — учи английский или французский. На этих языках говорят местные гиды, русскоязычного найти можно, но сложно.

Подробности на shantimaurice.com

Для тебя: каякинг, яхтенный спорт
Для нее: SPA-процедуры
Для обоих: местная кухня — полезная и только из свежих продуктов

Journal-photo.net
Rapidshare.net

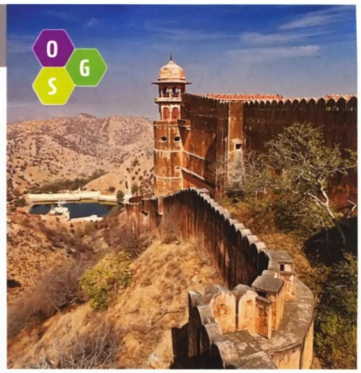
Колдуны, пустыня, волны

Марокко

Сезон:

Бродить по колониальным улочкам Касабланки, наблюдать за кошками и красильщиками кожи в древнем Фесе, толкаться в ночи среди толпы заклинателей змей, факиров и мошенников "Площади мертвецов" в Марракеше. Пожить в риаде — старинном доме, превращенном в отель на несколько комнат, обставленных антикварной мебелью. А когда надоест — рвануть на джипе в Сахару, где ночью светят огромные звезды, а днем горы песка отбрасывают причудливые тени. Или наоборот — отправиться серфить на берег Атлантики, в богемную Эссуэйру с ее знаменитыми голубыми домами или в диковатую хиппарскую Дахлу, где нет ничего, кроме ветра, серферов и свободы. Устроить себе пляжный отдых в хорошем отеле — для этого подойдет курорт Агадир, или взять напрокат машину, нанять гида и отправиться колесить по стране — в Марокко реально и то и другое.

Ночь в риаде в Марракеше — от $90 с человека. Аренда машины — от $30 в сутки, плата гиду — от $5 в сутки. Машину можно взять в аэропорту, гида — в одном из городских агентств.



ЭКСПРЕСС МАХАРАДЖЕЙ

Индия

Сезон:

Контрасты Дели и "розовый город" в Раджастане, королевские тигры заповедника Рантхамбор и магия Агры, древние храмы Варанаси — все это реально уместить в одну поездку. Комфортабельный поезд "Экспресс махараджей" — лучший способ для первого знакомства с Индией. Он идет из Дели в Мумбаи. В каждом купе имеются все удобства (туалет, холодная и горячая вода, душ, а в вагонах классом повыше — и настоящие ванны), индивидуальное кондиционирование и удобная кнопка для вызова дворецкого. Персонал очень услужлив, быстро запоминает пожелания и привычки пассажиров. Два вагона-ресторана, вагон-бар и вагон-гостиная не дадут соскучиться вечерами. Легкие закуски и напитки подаются круглосуточно и включены в стоимость. Максимальная вместительность поезда — 50 человек, но столько пассажиров собирается редко. Небольшое число гостей помогает сохранить атмосферу индивидуального обслуживания, достаточного личного пространства и уюта. Стандартный маршрут длится 8-9 дней и включает экскурсии, сафари и торжественные ужины в разных экзотических местах.

Недельная поездка в двухместном купе-люкс — от $1015 с человека, не включая перелет.

Для тебя: закажи костюм на рынке Хан в Дели
Для нее: подари ей украшения, купленные у ювелиров в Джайпуре
Для обоих: виды Тадж-Махала

На лыжах с вулкана

Россия, Камчатский край

Сезон:

То, что раз в жизни стоит попробовать обязательно, — спуск на лыжах или сноуборде с действующего вулкана на Камчатке. Вертолет, зафрахтованный туристической фирмой, поднимет на желаемую вершину и оставит там наедине с величественными склонами, ветром, нетронутым снегом и счастливым головокружением. Чаще всего для скоростного спуска используют вулканы Авачинский (с отметкой 2749 м), Вилючинский (2173 м), Жупановский (2900 м), Козельский (2189 м). Один из самых популярных у вертолетных лыжников — Авачинский вулкан — славится причудливым рельефом. А с вершины стоящего рядом Козельского вулкана открывается вид на побережье Тихого океана. В свободное от восхождения на вулканы время можно кататься на снегоходе, заниматься беговыми лыжами, охотиться в одном из здешних охотничьих хозяйств.

www.visitkamchatka.ru

Зимние-горы.net
Skiclimb.net

Отель в бухте

Вьетнам

Сезон:

Вьетнам долго хвалили за прекрасные виды, кухню и чистейшие пляжи, но столь же долго ругали за абсолютно коммунистический сервис. Пляжи остались. А вот "совок" из отельного бизнеса, похоже, уходит навсегда. В бухте Нинх Ван Бэй открылся первый по-настоящему пятизвездочный SPA-отель всемирной сети Six Senses. Спиралевидные скалы бухты и ее абсолютная оторванность от внешнего мира создают ощущение, будто ты на другой планете. Встречать день йогой на пляже, продолжать его океанскими купаниями и походами в SPA, а провожать — бокалом вина на террасе личной виллы, пока повар отеля здесь же готовит тебе барбекю — будет потом что вспоминать долгими зимними вечерами дома.

Как добраться: из Ханоя или Хошимина (от него ближе) самолетом до города Cat Ranh, оттуда на такси или на лодке до бухты Нинх Ван Бэй. Детали можно уточнить на сайте отеля www.sixsenses.com

Для тебя: дайвинг на одном из красивейших рифов мира
Для нее: романтичные восходы и закаты
Для обоих: научитесь готовить уличную вьетнамскую еду

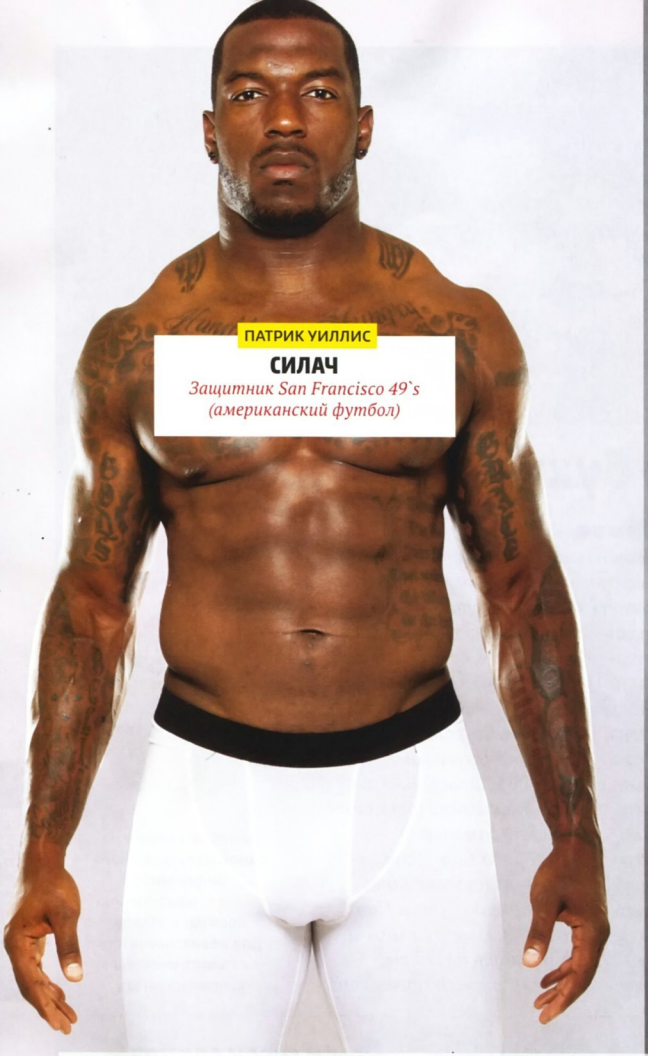
САФАРИ СРЕДИ СЛОНОВ

Замбия

Сезон:

Национальные парки South Luangwa National Park, Lower Zambezi National Park и Kafue National Park не оставят равнодушным ни одного любителя животных и птиц, а огромные скопления бегемотов, безусловно, порадуют любителей этих гигантов. Несмотря на относительную сложность сафари в Замбии, связанную в первую очередь с отсутствием наземных дорог и сезонностью, туры здесь имеют и неоспоримое преимущество индивидуального сафари — отсутствие большого количества туристов и машин. У европейцев популярен экотуристический кемп Sanctuary Retreats, расположенный прямо в парке South Luangwa.

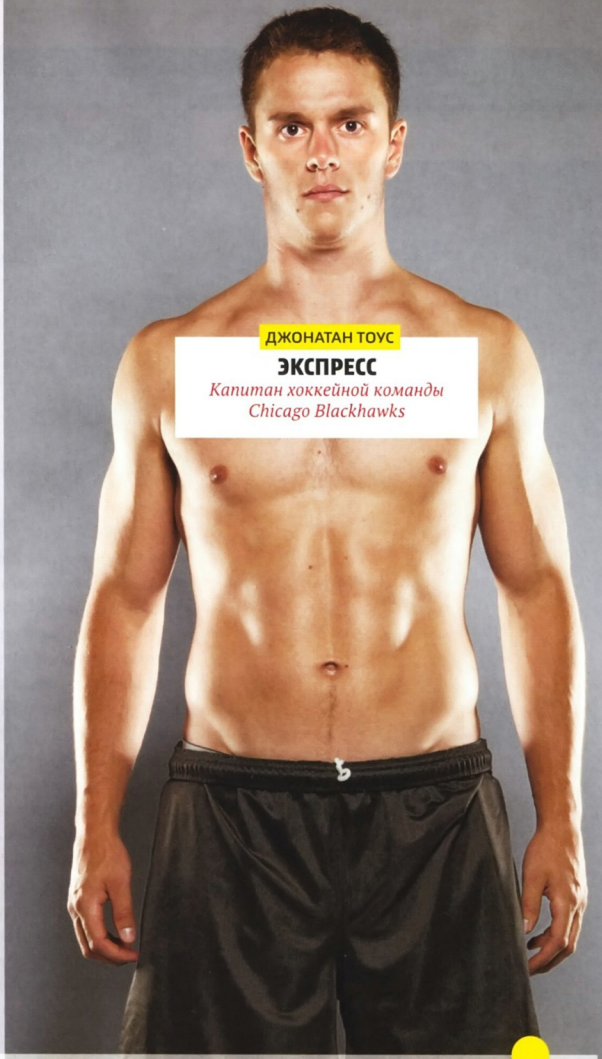
Стоимость зависит от количества дней и выбранного маршрута. ■



ПАТРИК УИЛЛИС

СИЛАЧ

Защитник San Francisco 49`s (американский футбол)



ДЖОНАТАН ТОУС

ЭКСПРЕСС

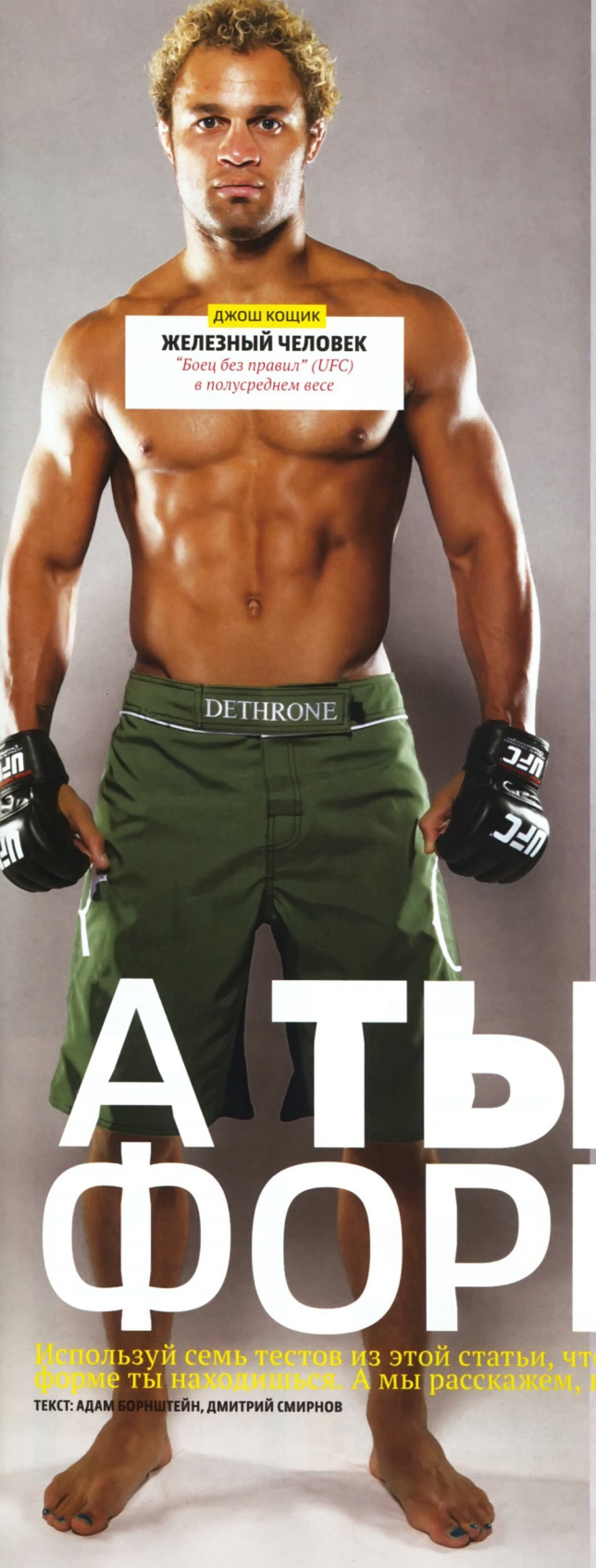
Капитан хоккейной команды Chicago Blackhawks

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ФОТО: NATHANIEL WELCH, CORBIS/DCA

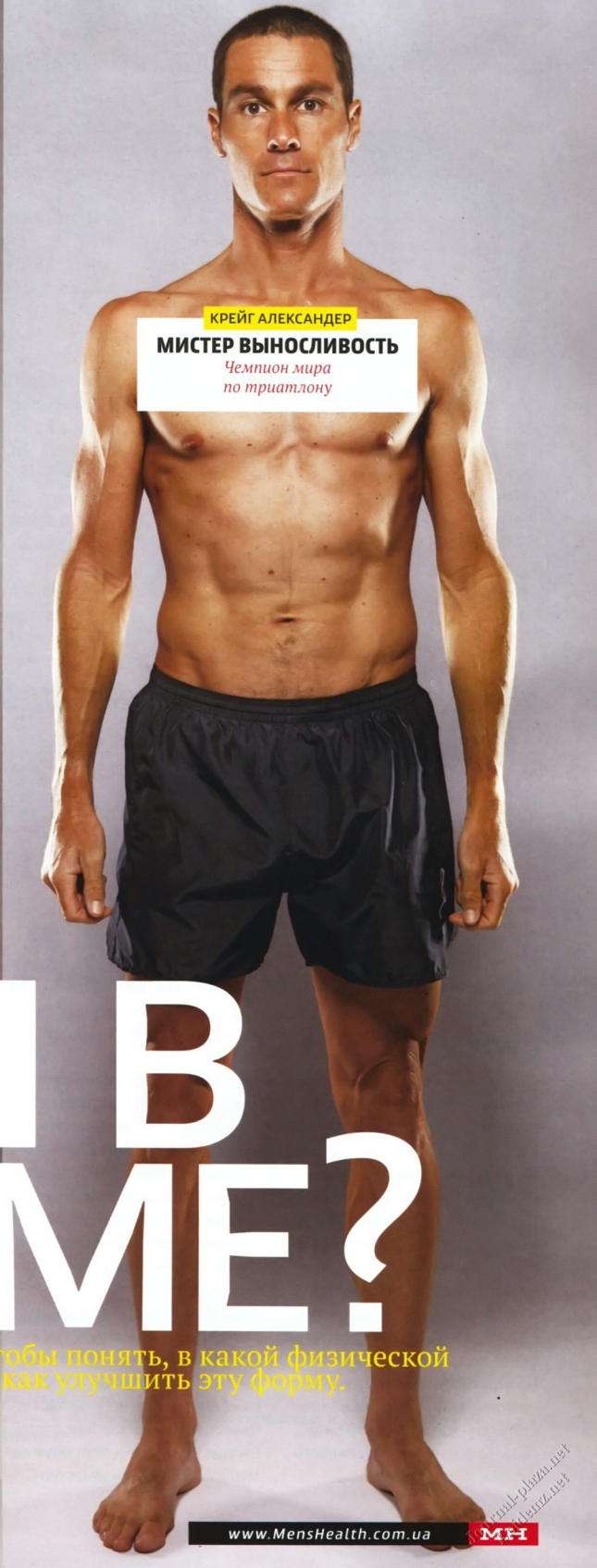
Journal-Pdf.narod.net
Bodyfit.net



ДЖОШ КОЩИК

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

"Боец без правил" (UFC) в полусреднем весе



КРЕЙГ АЛЕКСАНДЕР

МИСТЕР ВЫНОСЛИВОСТЬ

Чемпион мира по триатлону

А ТЫ В ФОРМЕ?

Используй семь тестов из этой статьи, чтобы понять, в какой физической форме ты находишься. А мы расскажем, как улучшить эту форму.

ТЕКСТ: АДАМ БОРНШТЕЙН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Спроси десять разных тренеров, что такое фитнес, получишь десять разных ответов. Четких критериев оценки тут нет. Марафонец работает на выносливость, пауэрлифтер — на силу, и оба считают, что находятся в отличной физической форме. С другой стороны, попроси тех же экспертов назвать основные параметры по-настоящему здорового, крепкого мужика — и в некоторых вопросах они сойдутся точно.

Во-первых, стабильный, крепкий кор (пресс, поясница, таз...) — от него зависит здоровье позвоночника и суставов ног. Во-вторых, сами ноги. Хочешь ли ты высоко прыгать, быстро бегать или ворочать штангой — ноги должны быть сильными. В-третьих, мощный "верх" (грудь, плечи, бицепсы...), чтобы без остановки подтягиваться, отжиматься или мастерски рубить дрова. И, конечно, ты должен быть достаточно выносливым, чтобы суметь пробежать пару километров без одышки.

Хочешь добиться отличных результатов по всем показателям — ориентируйся на лучших. Например, на Крейга Александера, чемпиона мира по триатлону, чье сердце — мощный мотор, работающий на бутылке воды и паре бананов. А еще — на Патрика Уиллиса, защитника команды San Francisco 49's, бойца UFC Джоша Кощика и капитана Chicago Blackhawks Джонатана Тоуса. Физическая форма этих людей требует уникальной, едва достижимой комбинации скорости, силы, ловкости, мощи.

В этой статье ты найдешь секреты их подготовки, а также специальные фитнес-тесты, которые позволят понять, в какой форме находишься ты сам.

КОР — ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

сила

Фитнес начинается где-то в середине твоего тела. Собственно, там же он и заканчивается, если у тебя слабая поясница и дряблый живот. Понятия "нестабильный кор" и "хорошая физическая форма" несовместимы в принципе. Мышцы кора не просто берегут позвоночник и суставы от травм, это еще и важнейшее передаточное звено, пересылающее усилие от ног к рукам и наоборот. Именно поэтому наши тесты мы начнем с планки — фундаментального способа оценить выносливость и стабильность твоего кора.

ТЕСТ № 1

Прими упор лежа, встав на предплечья, чтобы локти находились точно под плечевыми суставами. Ступни расставь на ширину таза, корпус выведи в одну линию с ногами. Ноги полностью выпрями, втяни живот и напряги ягодицы. Это и есть планка. Теперь твоя задача — задержаться в этом положении на 60 секунд. Получилось? Молодец — отдохни 2 минуты и сделай все то же самое, поставив ноги на лавку. Преуспел? Очень хорошо, отдохни еще 2 минуты и попробуй самый сложный вариант: ступни верни на пол, а руки поставь так, чтобы локти были не под плечевыми суставами, а точно на линии взгляда (говоря проще, подвинь локти вперед). Попробуй продержаться минуту в этом положении.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты не можешь устоять в обычной планке 60 секунд.

Средний уровень Ты держишь планку 60 секунд.

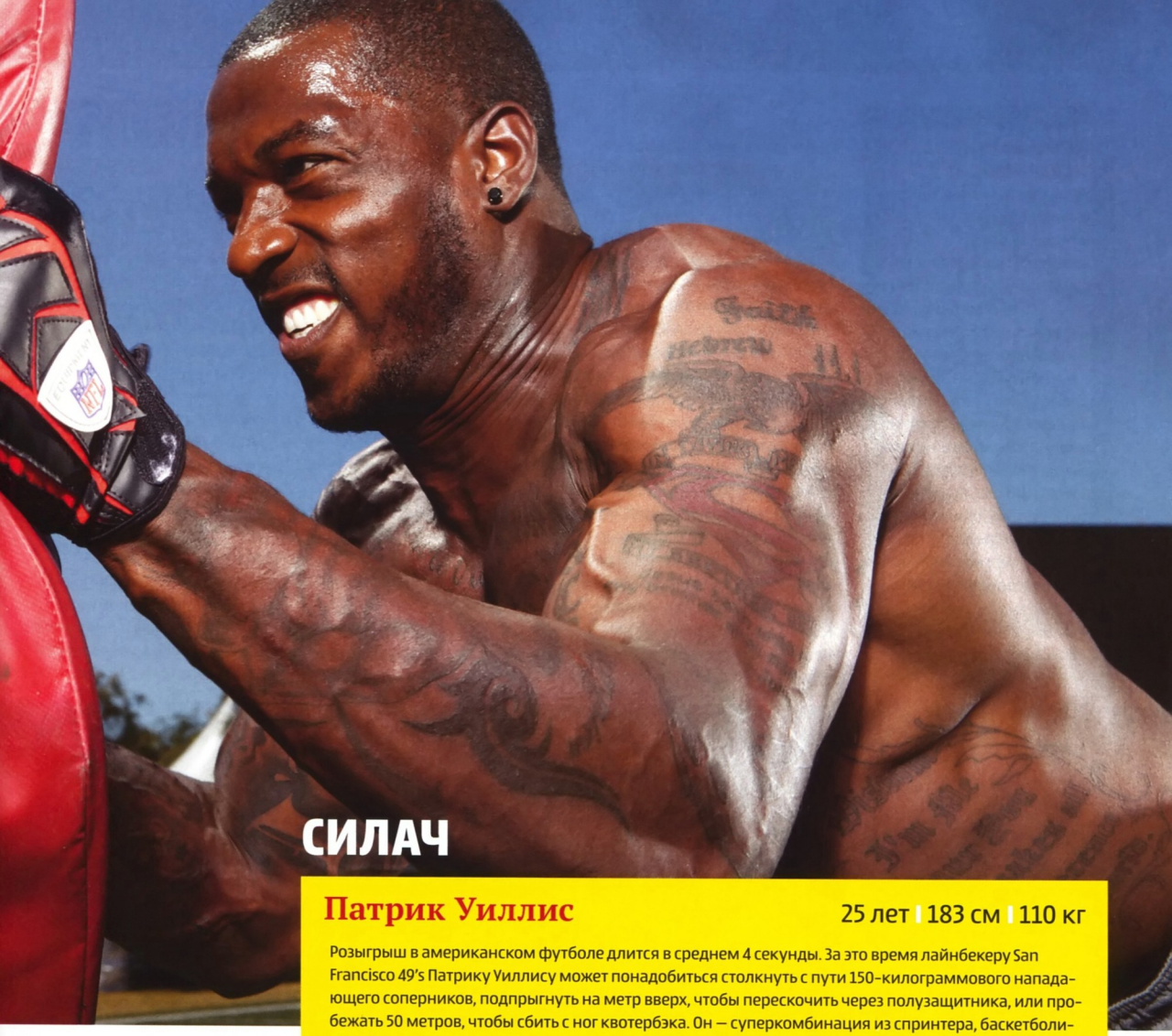
Выше среднего Ты держишь планку с ногами на лавке 60 секунд.

УРОВЕНЬ МН! Ты держишь планку с локтями на линии взгляда 60 секунд.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Начинай и заканчивай каждую тренировку с варианта планки, который ты НЕ можешь удержать 60 секунд. Делай по 2 сета, отдыхая между ними по 2 минуты. Когда все описанные выше варианты планки станут для тебя плевым делом, попробуй "планку с ходьбой". Поставь ноги на лавку и поочередно подтягивай то одно, то другое колено к груди, не изменяя положения рук и корпуса. Постарайся "проходить" таким образом 60 секунд. Если получится, ты настоящий монстр, достойный посягнуть на вариант для избранных: делай "планку в ходьбе", упираясь ногами в стену.

Журнал-фильм.net
Фильмы.net



СИЛАЧ

Патрик Уиллис

25 лет | 183 см | 110 кг

Розыгрыш в американском футболе длится в среднем 4 секунды. За это время лайнбекеру San Francisco 49's Патрику Уиллису может понадобиться столкнуть с пути 150-килограммового нападающего соперников, подпрыгнуть на метр вверх, чтобы перескочить через полузащитника, или пробежать 50 метров, чтобы сбить с ног квотербэка. Он — суперкомбинация из спринтера, баскетболиста и борца сумо. Только более рельефный. "Я знаю, что одарен генетически, — признает Уиллис. — Но я также понимаю, что мне надо очень много работать, чтобы реализовать этот дар по полной".

Работать — значит пахать до седьмого пота, пытаясь улучшить свои показатели каждый день, каждую тренировку и на каждой игре. Его тренировки акцентированы на гармоничном развитии скорости, силы и ловкости. Он много работает со штангой, предпочитая малоповторную работу в многосуставных движениях. "Я приседаю и жму с весами, которые могут помочь мне на поле во время игры. К примеру, в жиме я стараюсь одолеть вес моих противников. Начинаю с сотни на 6 повторов — для разминки. Затем 125 кило на 5 повторов. И заканчиваю со 150 килограммами на 4 повтора — вот и защитник противника. В приседе придерживаюсь похожего принципа".

А в чем секрет? ТРИ ТИПА ТРЕНИРОВАННОСТИ КОРА

"Твой кор полезен для всего — силы, ловкости и взрывной силы", — наставляет Уилис, он делает массу разнообразнейших упражнений для кора на каждой тренировке. Планки и боковые планки развивают его выносливость. Складки, подъемы ног в висе и гиперэкстензии дают силу, а велосипед и русские скручивания обеспечивают его корпусу способность к мощнейшей, но безопасной ротации. "Планки я держу до отказа, а во всех остальных упражнениях стремлюсь к наибольшему количеству повторов — от 10 до 20, не меньше".

ФИТНЕС-ЭЛИТА

4

минуты способен держать обычную планку Патрик Уиллис

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

стабильность + мобильность

Если бы главным показателем сильного кора была осанка, самыми выдающимися атлетами считались бы часовые почетного караула. Умение кора стабилизировать твое тело, находящееся в статической позиции, лишь первый шаг. Как насчет теста посерьезней: способен ли твой кор надежно удерживать позвоночник в безопасном положении, в то время как верхние и нижние конечности будут активно двигаться? Не спеши с ответом, пока не попробуешь присесть со штангой над головой.

Данный тест хорош тем, что не только позволяет оценить, насколько силен твой кор в динамике, но и поможет выявить суставы, мобильность которых недостаточно хорошо развита, чтобы выполнить упражнение полностью. "Приседания со штангой над головой многое говорят о состоянии тазобедренных и коленных суставов. А также голеностопа, плечевых суставов и лопаток", — говорит гуру фитнеса Алвин Косгроу.

ТЕСТ № 2

Возьми любую ровную палку — хоть гриф от штанги, хоть черенок от лопаты. Возьми ее широким хватом (примерно в полтора раза шире плеч), подними на абсолютно прямых руках над головой, выпрями спину. Ноги поставь на ширину плеч, мыски слегка разверни наружу и немного согни колени. Не сгибая рук, не наклоняя корпуса, не сводя коленей и не отрывая пяток от пола, сядь в максимально возможный по глубине присед. Будь осторожен — этот тест не так просто выполнить, как может показаться на первый взгляд.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты не можешь присесть до прямого угла, не наклонившись вперед.

Средний уровень Ты можешь опуститься ниже прямого угла, но только если оторвешь от пола пятки.

Выше среднего Ты способен опуститься в полный присед, не наклоняясь вперед и не сгибая рук.

УРОВЕНЬ МН! Ты можешь опуститься в полный присед со стандартным 20-килограммовым олимпийским грифом, не теряя равновесия и не нарушая техники.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

При выполнении полноценных приседаний со штангой над головой тебе придется не только сесть, но еще и встать.

Делай приседания со штангой в качестве одного из разминочных упражнений перед каждой тренировкой. Сначала поработай над техникой с небольшим весом: спина прямая, пятки прижаты к полу, гриф — строго над макушкой. Начни с 2 сетов по 10-12 повторов. Когда техника станет безупречной, начни добавлять вес по 5 кг в неделю. Алвин Косгроу предлагает в процессе освоения этих приседаний дополнительно практиковать "дровосеки" и приседания на одной ноге — эти упражнения разовьют в тебе чувство баланса и добавят силы ногам и кору.

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

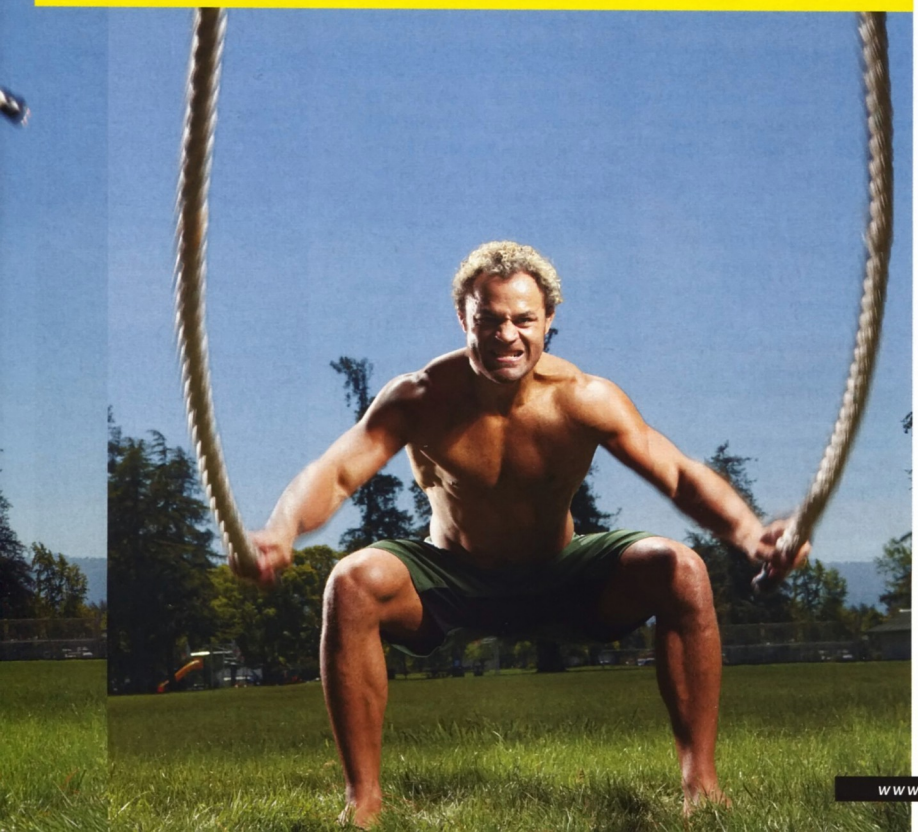
Джош Кощик

32 года | 175 см | 80 кг

Один раунд в UFC – это зубодробительный компот из летающих кулаков, коленей и пяток, сопровождающихся болезненными бросками. Для того, кто на ринге, эти пять минут могут показаться вечностью, особенно если описываемый индивид пытается вывернуться из удушающего захвата под самый конец раунда. Смешанные единоборства требуют гармоничного развития выносливости, взрывной силы, гибкости и ловкости. Чтобы добиться подобного, Джош Кощик уйму времени посвящает комплексным упражнениям, доводящим его пульс во время нагрузок до 180 ударов в минуту. "Мне нужна сила, даже когда я измотан, – объясняет Кощик, который, помимо всего прочего, может похвастаться коричневым поясом по бразильскому джиу-джитсу. – Я заставляю свои мышцы работать до отказа, после чего, стиснув зубы, выдавливаю из себя еще несколько повторов". Кощик тренируется по 4 часа в день, но его силовые тренировки построены на коротких кругах по 6 минут каждый. Примерный состав каждого круга – 12 жимов штанги лежа, 30 запрыгиваний на лавку, 10 тяг одной рукой в наклоне, 20 ударов кувалдой по покрышке, 60 секунд работы с горизонтальными канатами, 60 секунд бега в гору на дорожке и толкание нагруженных под завязку саней (15–20 м). Затем – минута отдыха и все по новой. И так пять кругов. "Я тренируюсь с максимальной интенсивностью, потому что так и происходит во время боя, – улыбается Джош. – Любое проявление слабости не останется на ринге незамеченным".

А в чем секрет? РАБОТА С ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ КАНАТАМИ

Раздобудь себе два тяжелых каната. Длина каждого должна быть не менее 10 метров. Чем длиннее, тем тяжелее тебе будет. Разомнись как следует, после чего возьми канаты за концы и, подняв их вверх, с силой ударь о землю, пустив по канатам волну. Делай так 30 секунд. Остановись, подыши 30 секунд, после чего повтори все сначала. Всего необходимо сделать 5 таких подходов. Для наилучшего эффекта выполняй это упражнение 3 раза в неделю.



ФИТНЕС-ЭЛИТА

(30+30)×3

Количество подтягиваний, отжиманий и сетов, которые Кощик делает на тренировке

НЕТ КАНАТОВ?

Дровосек на колене с нижним блоком

Прикрепи к нижнему блоку стандартную веревочную рукоять. Вытяни веревку в одну сторону относительно металлического кольца, в которое она продета, и возьмись за нее обеими руками сверху, расставив их максимально далеко друг от друга. Встань на правое колено, повернувшись к блоку правым боком. Рукоять держи в прямых руках между блоком и правой ногой. Выпрямись и сделай вдох. На выдохе поверни руки влево и вверх, не меняя исходного положения ног и таза. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Делай по 10–12 повторов для каждой стороны 2–3 раза в неделю.

Дровосек на колене с верхним блоком

Фактически это такое упражнение, но рукоять прикреплена к верхнему блоку, а тянуть ее нужно прямыми руками сверху вниз к противоположному бедру. Делай по 10–12 повторов для каждой стороны 2–3 раза в неделю.

НОГИ = СИЛА + СКОРОСТЬ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

сила

Силу и скорость обычно считают противоречащими друг другу качествами, хотя на самом деле это не так. Максимальный силовой результат складывается не только из силы атлета самой по себе, но и из той скорости, с которой он способен эту силу развить. Опытные атлеты тренируют не только "чистую" силу большими весами, но и взрывную – сравнительно маленькими, стараясь при выполнении упражнения максимально разогнать снаряд.

"Показатели в становой тяге, пожалуй, самый точный индикатор силы, хотя бы потому, что она больше всего похожа на реальные "силовые" движения из жизни – например, подъем с пола мешка с цементом или передвижение дивана", – наставляет Майк Робертсон, сертифицированный тренер по фитнесу и атлетической подготовке. Становая относится к упражнениям, тренирующим так называемую "заднюю цепь": несколько мышечных групп, расположенных на тыльной поверхности организма, в число которых входят ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника и трапециевидная. Именно от этих мышц зависит результативность бега, прыжков или попыток устоять на ногах, когда кто-нибудь пытается тебя уронить. Кроме того, эти мышцы из разряда наиболее крупных и очень отзывчивых к росту, так что выполнение становой тяги – один из самых верных способов "навернуть" несколько килограммов мышечной массы в сравнительно короткий срок.

ТЕСТ № 3

Подойди к штанге вплотную, так, чтобы голени коснулись грифа. Ступни – на ширине таза. Отводя таз назад, присядь и возьмись за гриф прямым хватом чуть шире бедер. Прогни поясницу, разведи лопатки и вытяни руки, подняв плечи как можно выше. Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Толкаясь ногами, оторви штангу от пола и, как только гриф поравняется с коленями, с силой подай таз вперед, а плечи назад, пока не выпрямишься полностью. Выдохнув, зафиксируйся на секунду в этом положении и верни штангу на пол.

Начни аккуратно, с небольших весов. Постепенно добавляй диски на штангу, пока не достигнешь разового максимума. Постарайся уложиться не более чем в три по-настоящему тяжелых попытки, чтобы минимизировать возможность получения травмы.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Твой максимум – это штанга, которая весит меньше тебя самого.

Средний уровень Вес штанги в пределах 1–1,25 от твоего собственного.

Выше среднего Вес штанги от 1,25 до 1,5 от твоего.

УРОВЕНЬ МН! Ты тянешь штангу тяжелее 1,5 от твоего собственного веса.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Лучший способ улучшить показатели в становой тяге – делать ее регулярно. Однако ограничивать себя всего одним вариантом этого замечательного упражнения было бы неразумно. Робертсон рекомендует чаще делать становую на "прямых ногах", которая нагружает разгибатели бедра более прицельно. Возьми штангу хватом сверху чуть шире бедер, выпрямись. Положение ног – такое же, как при обычной становой тяге. Чуть прогнись в поясничном отделе. Отводя таз назад, наклонись вперед до тех пор, пока гриф штанги не опустится до середины голени. Следи за неизменным положением поясницы! Не задерживаясь в нижней точке, сразу же выпрямляйся, мощно подавая таз вперед. Чтобы увести максимум нагрузки в ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, не сгибай ноги в коленях больше исходного угла и дополнительно напрягай ягодицы в верхней точке тяги. Делай 3 сета по 6 повторов два раза в неделю, постепенно повышая рабочий вес. Спустя 8 недель вновь попробуй свои силы в становой тяге с пола – Робертсон обещает, что ты будешь приятно удивлен.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

функциональная сила

Если только ты не принадлежишь к сообществу соревнующихся пауэрлифтеров или тяжелоатлетов, в твоей спортивной жизни тебе редко приходится стоять на земле. Чаще тебе приходится быстро бегать и прыгать, особенно отталкиваясь одной ногой.

ТЕСТ № 4

Нередко для измерения взрывной силы ног используют вертикальный прыжок, но замерить эффективность его выполнения

БОНУС К СИЛЕ

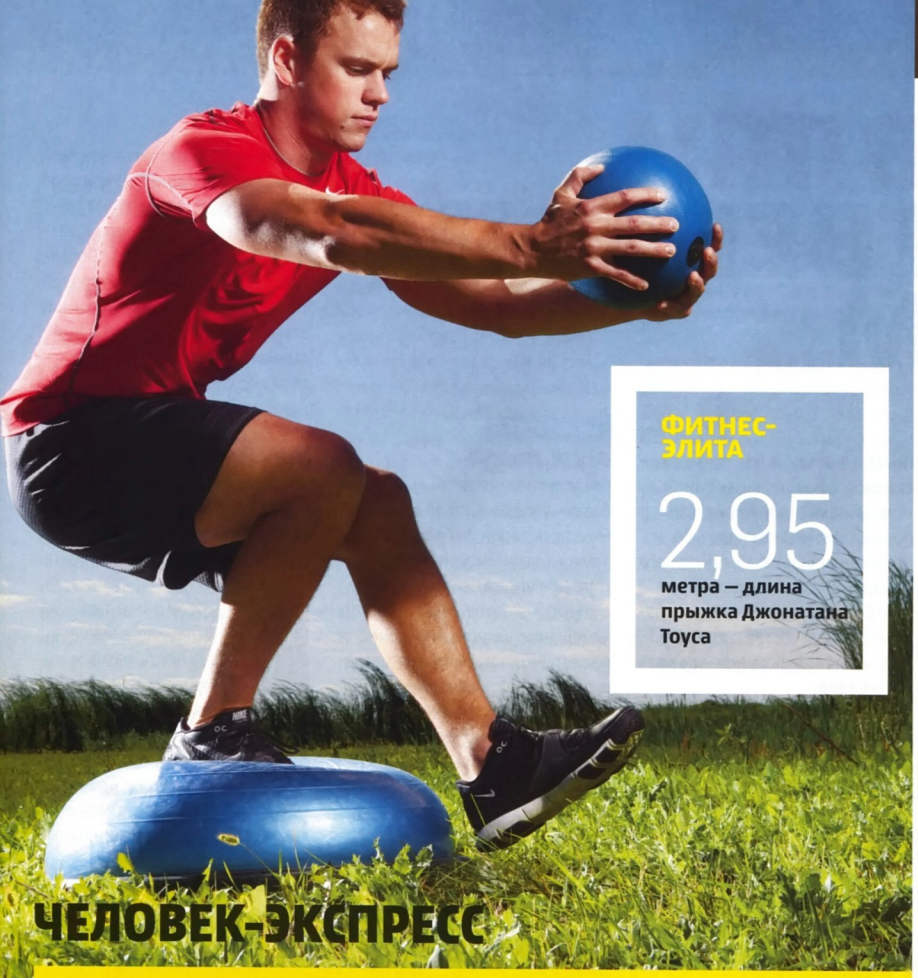
Ягодичный мостик одной ногой

Поставь параллельно две скамьи так, чтобы у тебя получилось устроиться сразу на обеих следующим образом: руки и верх спины – на одной, а стопа согнутой под прямым углом ноги – на другой (вторую ногу нужно просто выпрямить и положить рядом с первой). Поясница и таз, соответственно, в вольном полете. Сохраняя равновесие и напрягая мышцы задней поверхности бедра рабочей ноги, подними таз максимально высоко, задержись на секунду и вернись в исходное положение, стараясь легко коснуться ягодицами пола. Старайся начинать со своей более сильной ноги, это будет задавать другой ноге ориентир в количестве повторов. Делай 2–3 сета по 8–10 повторов 2–3 раза в неделю. Если с собственным весом это делать слишком легко, положи на низ живота гантель подходящего веса.

Протяжки на нижнем блоке

Насколько сильно ты хочешь увеличить свою становую тягу? Вопрос не праздный, ибо упражнение, которое Майк Робертсон хочет тебе предложить, настолько странно выглядит со стороны, что лишь очень целеустремленный человек отважится на такое 2–3 раза в неделю. Итак, прикрепи к нижнему блоку веревочную рукоять. Встань спиной к блоку, наклонись и возьмись двумя руками за концы рукояти – трос должен находиться у тебя между ног. Теперь, прогнув поясницу и чуть согнув ноги в коленях, разогни корпус и вытяни трос на себя. В верхней точке рукоять троса окажется у тебя точно на промежности, поэтому не стой так долго, а сразу же наклонись, вернувшись в исходное положение, и повтори. Сделай 8–12 повторов с максимальной скоростью, но не нарушая техники.

Journal-plaza.net Boldenz.net



ФИТНЕС-ЭЛИТА

2,95

метра — длина прыжка Джонатана Тоуса

ЧЕЛОВЕК-ЭКСПРЕСС

Джонатан Тоус

22 года | 186 см | 96 кг

Представь себе спринт — короткий, не более 60 секунд, интенсивный рывок, разрывающий сердце и сжигающий легкие горячим воздухом. Причем бежишь ты по льду, пытаясь удержать равновесие на тонких металлических полозьях. В руках — мешающая движениям клюшка, а пространство вокруг заполнено игроками команды противника, мечтающими размазать тебе по бортику. Повтори такой спринт 20 раз, не руководствуясь четко регламентированными паузами отдыха. Именно так работает капитан хоккейной команды Chicago Blackhawks Джонатан Тоус, самый молодой обладатель и Кубка Стенли, и олимпийского золота. "Требования к выносливости сердечно-сосудистой системы и силе в NHL не идут ни в какое сравнение с любой системой фитнес-тренировки, — говорит Тоус. — Хоккеисту приходится быть быстрым, сильным и обладать великолепным чувством баланса, ведь фактически большую часть игры ты находишься на одной ноге. Если твой кор слаб, любой удар легко собьет тебя с ног!" Программа силовой подготовки Тоуса состоит из комплексных движений, тренирующих баланс и силу (становая тяга и отжимания), взрывную силу (запрыгивания на лавку и "лыжные" прыжки из стороны в сторону), а также мышечную выносливость (выпады и приседы).

А в чем секрет? ВЫПАДЫ + ЗАПРЫГИВАНИЯ

"Комбинация из шаговых выпадов и плиометрики развивает силу и выносливость ног — моего основного инструмента на льду. Обычно я делаю 5 минут шаговых выпадов вперед, а затем 5 минут шаговых выпадов назад. После чего отдыхаю 2 минуты и выполняю 3 сета из 10 запрыгиваний на лавку". Начни постепенно: с 1 минуты выпадов вперед и 1 минуты выпадов назад. Отдохни 60 секунд, после чего сделай 2 сета из 10 запрыгиваний на лавку высотой 50-60 см.

достаточно сложно — требуется дополнительное оборудование. Вот почему тренеры намного чаще пользуются таким простым тестом, как прыжок в длину с места. Все, что тебе понадобится, — это пол с чем-либо, обозначающим место начала прыжка, например, линией, начерченной мелом. Подойди к ней вплотную и поставь мыски на самый край. Ноги расставь на удобную ширину, руки свесь вдоль тела. Молниеносным движением подсев вниз и отведя руки назад, прыгни как можно дальше вперед. Обязательно приземлись на обе ноги, в противном случае тест не будет засчитан. Замерь получившееся расстояние — от стартовой линии до пяток. Если одна нога "улетела" дальше другой, отмеряй длину прыжка по пятке той, что осталась позади.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты прыгнул менее чем на 1,8 м.

Средний уровень от 1,8 до 2,1 м.

Выше среднего от 2,1 до 2,5 м.

УРОВЕНЬ МН! Более 2,5 м.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Сила, полученная тобой от регулярного выполнения становой тяги, поможет при выполнении одиночного прыжка. Но для большей пользы во время игры в тот же футбол твое тело должно уметь эффективно выполнять несколько прыжков подряд, сопровождаемых резкой сменой направления движения, уклонов и ускорений. Чтобы у тебя хорошо получалось и это, ознакомься с протяжками на нижнем блоке и ягодичным мостиком одной ногой. Первое прибавит тебе скорости, а второе поможет уравнять силовые способности обеих конечностей, что крайне важно для обеспечения травмобезопасности на многие годы.

УПРАВЛЯЙ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

все тело сразу

Жим штанги, несомненно, – лучшее упражнение для развития силы и массы грудных мышц. Тем не менее выполнение обычных отжиманий от пола может быть непростой задачей даже для тех, кто неплохо жмет. Дело в том, что отжимания от пола на самом деле нагружают большее количество мышц, чем жим штанги лежа. Помимо основных движителей – грудных, дельтовидных и трицепсов, которые и здесь несложно довести до предельного утомления, отжимания нагружают большую часть мышц кора: от мышц живота до сгибателей бедер. Но самым главным достоинством отжиманий является особый эффект активации целой сети, казалось бы, незначительных мышц, стабилизирующих лопатки и плечевые суставы, чего не происходит при работе со штангой. Вот почему мы так много знаем про травмы, происходящие у жимовиков, но крайне редко слышим что-то подобное от энтузиастов тренинга с собственным весом.

Если ты очень любишь работать со штангой, но избегаешь делать отжимания, следующий тест может оказаться довольно унизительным. Если что, шли жалобы автору теста – Мартину Руни.

ТЕСТ №5

Прими упор лежа. Ладони расположи точно под плечевыми суставами. Ступни поставь на мыски на ширине таза. Выведи тело в одну линию с ногами. Сгибая руки, опусти свое тело вниз до касания пола носом. Задержись в этом положении на 1 секунду (это непременное условие!), после чего вернись в исходное положение. Выполни максимально возможное количество отжиманий, не меняя исходного положения тела.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты смог отжаться менее 15 раз.

Средний уровень Ты сделал 16–29 отжиманий.

Выше среднего Ты осилил 30–44 отжимания.

УРОВЕНЬ МН! Твой рекорд – более 45 отжиманий.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Ты можешь увеличить свой рекорд в отжиманиях всего за 2 тренировки в неделю. По крайней мере, в этом уверен сам Руни. В первый день сделай 6 сетов по 10 отжиманий. Первые два обычные, третий и четвертый сет – с ногами на лавке и последние два сета – с узкой постановкой ладоней. Отдых между сетами – 2 минуты. На второй тренировке сделай 3 сета по 20–25 повторов (или каждый до отказа), отдыхая по 90 секунд между подходами. Закончив последний, третий сет, отдохни 3–5 минут и отожмись на максимум, стараясь побить свой личный рекорд. Через 8 недель такого тренинга еще раз пройди ТЕСТ №5.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

верх тела

Как жим штанги лежа вытеснил из тренажерных залов отжимания, так и вертикальная тяга незаметно заменила подтягивания. Оба упражнения, на первый взгляд, нагружают одни и те же мышцы: широчайшие, нижнюю и среднюю части трапеций и заднюю часть дельтовидных. Однако на самом деле подтягивания захватывают куда больше важнейших регионов тела, чем вожделенные многими "крылья". Благодаря тому, что ты не сидишь на тренажере, а болтаешься на перекладине, сопротивляясь силам, стремящимся опасным образом вытянуть твой позвоночник вдоль оси, к широчайшим и их синергистам подключаются мышцы бедра и разгибатели позвоночника. "Подтягивания – это непревзойденный тест силы и выносливости мышц всего верха тела, позволяющий оценить, насколько надежно твой кор охраняет и стабилизирует позвоночник", – уверен Алвин Косгроу. Конечно же, вертикальные тяги на порядок легче, но, как и со многими другими вещами в жизни, ограниченные усилия порождают ограниченный результат.

ТЕСТ №6

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подтянись, максимально приблизив грудь к турнику. Задержись в верхней точке на 1 секунду и плавно вернись в исходное положение. Повтор засчитывается, только если ты начал подтягивание с полностью выпрямленных рук.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Ты можешь подтянуться менее 3 раз.

Средний уровень Ты можешь подтянуться 3–7 раз.

Выше среднего 8–10 повторов.

УРОВЕНЬ МН! Ты можешь осилить более 10 повторов.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Возьми половину от твоего максимума в подтягиваниях. Например, твой рекорд — 8, значит, твои подходы будут состоять из 4-х, не более. Сделай 3–4 сета из 4 повторов, отдыхая между ними по 90 секунд. Каждую неделю сокращай отдых на 15 секунд. Таким образом, к 7 неделе ты будешь готов выполнить один длинный подход с нулевой паузой отдыха. Неважно, насколько удачно проходили твои тренировки, в любом случае через 7 недель такого тренинга твой результат в подтягиваниях значительно улучшится.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

кардио

Сложно придумать что-то более полезное для выживания, чем бег. Сколько раз наши предки спасались бегством от более крупных и агрессивных хищников! Однако нередко мы понимаем бег не совсем правильно. Большинство из нас считает бег "аэробной нагрузкой", что фактически означает использование источников энергии, доступных только в присутствии кислорода.

Однако это справедливо только для малоинтенсивного и долгого бега. Во время спринта наш организм стремится использовать более быстрые и мощные источники энергии, нежели жиры — основной источник энергии для аэробной работы. Помимо этого, бег — это тест для специфичной мышечной выносливости, а не только для сердечно-сосудистой системы. К примеру, хороший пловец будет обладать великолепно тренированной сердечно-сосудистой системой, однако, встав на беговую дорожку, он может и не показать выдающихся результатов. Все оттого, что не только сердце и легкие, но и мышцы ног должны быть достаточно подготовлены, чтобы хорошо, долго и быстро бежать.

ТЕСТ № 7

Лучше всего проходить этот тест на дорожке стадиона. Можно и на на тренажере, но тогда установи на дорожке уклон в 2°, чтобы имитировать бег по реальной поверхности. В ходе теста тебе надо будет пробежать километр.

СРАВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Ниже среднего Тебе нужно более 7:30 минут, чтобы пробежать 1 км.

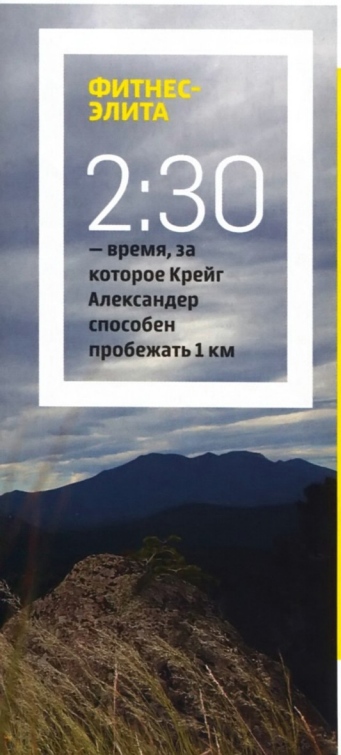
Средний уровень Ты тратишь 5:30–7:30 минут на один км.

Выше среднего 4–5 минут.

УРОВЕНЬ МН! Ты пробегаешь 1 км менее чем за 4 минуты.

СТРЕМИСЬ К БОЛЬШЕМУ

Используй программу от Доуелла, чтобы начать бегать быстрее. После пятиминутной разминки, состоящей из двух минут быстрой ходьбы и трех минут легкого джоггинга, проведи интервальную тренировку. Максимально ускорься на 60 секунд, затем 60 секунд иди быстрым шагом, после чего еще 2 минуты беги в неспешном ритме. Учти — все проделанное считается за один цикл. Делай 3–4 таких цикла на каждой тренировке в течение всей первой недели. Каждую следующую неделю добавляй по одному циклу. То есть, если на первой неделе ты делал 4 цикла, на второй делай 5 циклов, на третьей — 6 и так далее. Когда дойдешь до 8 циклов, уменьши время быстрой ходьбы в каждом цикле до 30 секунд. То есть ускоряйся на 60 секунд, ходи 30 секунд и неспешно беги 2 минуты. После 8 недель интервального тренинга вновь пройди ТЕСТ №7. ■



ФИТНЕС-ЭЛИТА

2:30

— время, за которое Крейг Александер способен пробежать 1 км

МИСТЕР ВЫНОСЛИВОСТЬ

Крейг Александер

37 лет | 163 см | 70 кг

Если тебе кто-нибудь скажет, что в триатлоне важнее всего уметь долго и нудно бегать, плавать или крутить педали — плюнь ему в бесстыжие и плохо образованные глаза. Даже в таком выносливостном по сути виде спорта побеждают не те, кто добежал до конца дистанции, а те, кто сделал это быстрее других. Крейг Александер проплывает 8 км со средней скоростью 100 м за 65 секунд, проезжает 180 км на велосипеде со средней скоростью 40 км/ч и пробегает 42 км со средней скоростью 1 километр за 4 минуты 45 секунд. Совсем не медленно! Его общее время прохождения всей дистанции — 8 часов 20 минут и 21 секунда. Ключ к подобному успеху — эффективность. "Я трачу огромное количество времени на отработку техники и повышение уровня лактатного порога", — признается Александер. Лактатный порог — это особое состояние, достигая которого клетки твоего организма перестают успевать избавляться от лактата (побочного продукта метаболизма) быстрее, чем он его производит, в результате чего мышцы отказываются дальше работать с прежней интенсивностью.

А в чем секрет? ФАРТЛЕК

Александер практикует фартлек — особый вид тренировки выносливости, по часу раз в неделю. Суть фартлека в следующем: ты бежишь (или крутишь педали) с разной, нерегламентированной скоростью и варьирующейся продолжительностью каждого периода. Необходимо прислушиваться к своему телу, то ускоряясь, то замедляя движение. Единственное правило, которого придерживается Александер во время фартлека: 20 минут из всего часа он отдает ускорениям по 1-5 минут каждое, причем бежать старается намного быстрее, чем при прохождении соревновательной дистанции.

ВАСИЛИЙ БЕРЕЗУЦКИЙ
Родился: 20.06.1982
Рост: 189 см
Вес: 83 кг
Достижения: обладатель Кубка УЕФА (2004/2005), бронзовый призер чемпионата Европы (2008), трехкратный чемпион России (2003, 2005, 2006), шестикратный обладатель Кубка России (2001/02, 2004/2005, 2005/2006, 2007/2008, 2008/2009, 2010/2011), четырехкратный обладатель Суперкубка России (2004, 2006, 2007, 2009).

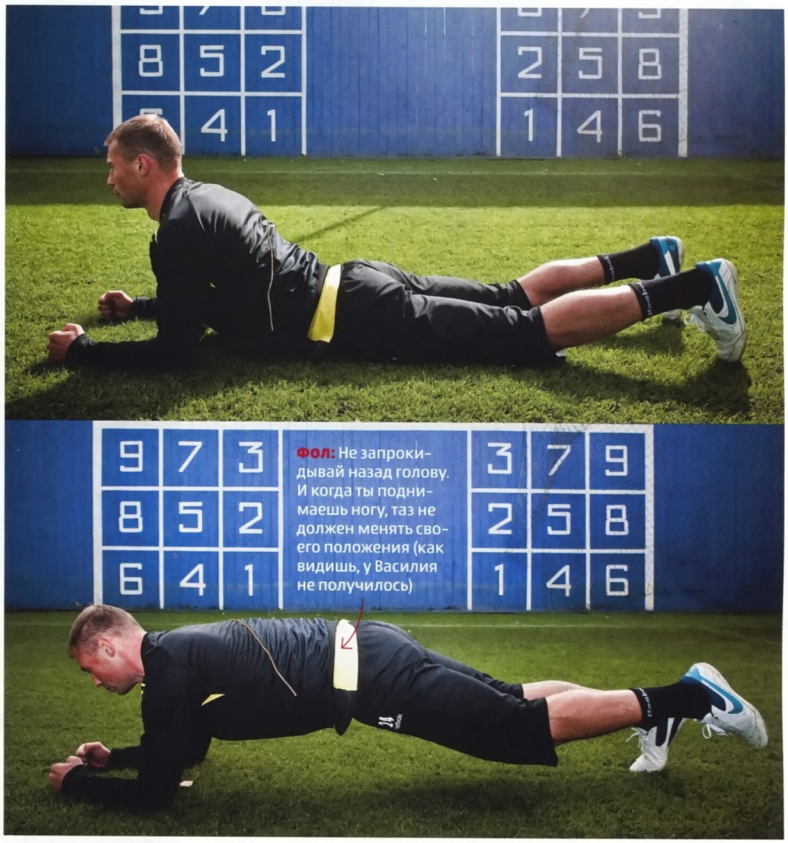
ЗАЩИТА БЕРЕЗУЦКОГО

Так получилось, что самой популярной командной игрой на планете Земля стала одновременно и одна из самых травмоопасных — футбол. Чтобы ты не пополнил печальную статистику жертв кожаного снаряда, Международная футбольная федерация (FIFA) разработала комплекс упражнений, который снижает вероятность травм. Наши коллеги из российского МН попросили защитника московского ЦСКА и сборной России Василия Березуцкого показать эти упражнения и прокомментировать их.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЗАЙМИСЬ ТЕЛОМ!

Эта тренировка разработана медицинским исследовательским центром ФИФА (F-MARC).
Приступай к выполнению этой программы перед своей основной тренировкой, сразу после стретчинга. Важно делать эти упражнения не реже двух раз в неделю и именно в такой последовательности. В качестве разминки перед игрой можешь использовать сокращенную версию этой программы (делай только упражнения 4, 5 и 8).


9 7 3
8 5 2
6 4 1
3 7 9
2 5 8
1 4 6
ФОЛ: Не запрокидывай назад голову. И когда ты поднимаешь ногу, таз не должен менять своего положения (как видишь, у Василия не получилось)

1. ПЛАНКА

Ложись, как Василий на фотографии. Следи, чтобы локти были строго под плечевыми суставами. Подними живот так, чтобы шея, плечи, спина и ноги образовывали прямую, параллельную земле, линию. Напряги мышцы живота и ягодицы и оторви одну из ног от земли на 15 секунд. Снова опусти живот, отдохни и повтори упражнение сначала, только теперь в конце подними уже другую ногу. Сделай 1-2 повтора для каждой из ног.

ВАСИЛИЙ: *Мы в ЦСКА делаем похожие упражнения на тренировках, только не отрываем ноги от земли. Кстати, и ставим мы их не на один уровень с руками, а выше — подкладываем что-нибудь под ноги, чтобы увеличить нагрузку на верх туловища. Удерживаем тело в выпрямленном состоянии по 30 секунд. Если это занятие не перед игрой, а просто тренировка на силу и выносливость, то повторений может быть 6-7.*

2. БОКОВАЯ ПЛАНКА

В начале этого упражнения ты вроде бы расслабленно лежишь на боку, как на каком-нибудь пикнике, — не хватает только бокала вина в руке. Но эта расслабленность обманчива. Нижнюю ногу нужно согнуть под 90 градусов, локоть, на который ты опираешься, поместить ровно под плечевой сустав, а предплечье не отрывать от земли. Если посмотреть на тебя сбоку, твои плечи, локоть, таз и оба колена должны составлять прямую линию. Все, передышка закончилась: поднимай верхнюю ногу и таз так, чтобы они оказались на одной линии с верхним плечом. Задержись в этой позе на 15 секунд и повтори по два раза, поменяв бок, на котором лежишь.

ВАСИЛИЙ: *Тут тоже есть мелкие отличия — на тренировках ЦСКА мы делаем более тяжелый вариант упражнения. Например, мы обе ноги держим прямо, а свободную руку не упираем в бок, а тянем вверх. Рабочее положение опять же надо удерживать 30 секунд за подход.*

3. GHR

Представь, что ты просишь футбольных богов спасти тебя от травм. Встань на колени (туловище прямое, колени и икры на ширине плеч). Руки нужно скрестить на груди, после чего попроси партнера держать твои лодыжки, пока ты будешь бить поклоны. Медленно накренись вперед (но не сгибайся в поясе). Задержись в этом положении насколько хватит сил, а когда силы покинут, мягко упади на руки. Повтори 5 раз.

ВАСИЛИЙ: *Кстати, тут можно посоветовать взять в руки и прижать к груди груз (например, блин от штанги) и увеличить тем самым нагрузку.*

Фол: Не сгибай шею и помни, что бедра, плечи и торс должны оставаться на одной линии

4. БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

Встань на одну ногу и слегка согнись в колене и пояснице. Теперь сгибай и разгибай колено опорной ноги и меняй переднюю и заднюю руки местами в такт этим движениям. Постарайся максимально согнуть ногу, но не потерять равновесие. Тебя ждет 15 повторов на каждой ноге.

ВАСИЛИЙ: *Тут для лучшей тренировки координации я бы советовал делать упражнение с закрытыми глазами. Мы, кстати, делаем что-то похожее, стоя босиком на шаткой поверхности — половине мяча.*

Фол: Опорная нога не должна ходить из стороны в сторону. Коленям запрещено соприкасаться

5. ПЕРЕПАСОВКА

Раз ты играешь в футбол, ногами отдавать пасы ты умеешь. Пора проверить, как ты справишься с этим делом руками. Встаньте с товарищем лицом к лицу на расстоянии 3 м друг от друга (каждый опирается только на согнутую в колене правую ногу). Тот, у кого мяч, кидает его левой рукой, принимающий ловит двумя и возвращает снова левой. Чем быстрее идет обмен мячом, тем эффективнее упражнение. Также полезно оторвать пятку опорной ноги от земли. Твой минимум — 10 перепасовок на каждой ноге.

ВАСИЛИЙ: *Упражнение достаточно прикольное, оно похоже на прошлое и тоже работает на координацию, но мне оно нравится больше: заниматься с мячом всегда интереснее, тем более что оно еще и парное.*

Фол: Нельзя отклоняться в сторону или вперед-назад, скручивать колено (опорная нога от ступни до бедра должна быть прямой, если смотреть на нее спереди)

Фол: Прислоняя мяч к земле, нельзя переносить на него вес своего тела

6. УРОНИЛИ МЯЧИК

Займите позиции, как в упражнении "Перепасовка", и точно так же перекидывайте друг другу мяч с той только разницей, что теперь, получив пас от партнера, нужно коснуться мячом пола. Сделайте 10 повторов на каждой ноге.

ВАСИЛИЙ: *Довольно тяжелое упражнение. Я, например, сейчас после тренировки, и мне делать это нелегко. Так что я бы советовал трезво оценивать свои силы, а то потом на поле еле ходить будешь.*

Footballplayer.ru

7. "ВОСЬМЕРКА"

Это не та "восьмерка", о которой мечтали футболисты в 80-х, и, в отличие от вазовского бестселлера, она хорошо защищает от травм. Позиция та же, что и в предыдущих парных упражнениях. Перед тем как кидать мяч, обводи его вокруг своих ног, как бы рисуя цифру "8": сначала вокруг опорной, перенеся вторую ногу вперед, а потом и вокруг второй, стоя как можно прямее. Снова с вас по 10 раз на каждой из ног.

ВАСИЛИЙ: *Все эти упражнения помогут снизить вероятность травмы при ударах по мячу, резких разворотах и ускорениях — короче, действиях, в которых неразогретый футболист легко получает повреждения. Это только в молодости можно уделять разминке мало внимания, но чем ты старше, тем больше нужно готовить себя к игре. Мы до игры где-то 30 минут готовимся в раздевалке: кому нужно, делают массаж, кто-то втирает какие-то мази, делает тейпирование, после этого выходим на поле и еще 20-25 минут разминаемся там.*

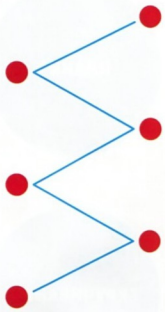
ФОЛ: Главное, не путайся и не падай

ФОЛ: Спина должна быть прямой (наклон туловища вперед осуществляется только за счет тазобедренного сустава). Ноги во время упражнения разгибать нельзя

9. ЗИГЗАГ УДАЧИ

Расставь 6 конусов, как на рисунке (расстояние от одного до следующего — 20 м). Смещайся от одного к другому приставным шагом, огибай конус и двигайся к следующему уже другим плечом вперед. Скорость максимальная. Пройди дистанцию 2 раза.

ВАСИЛИЙ: *Можно выставить две группы конусов и соревноваться с партнером, кто быстрее. Главное — не пренебрегать такими тренировками. В молодежном футболе становится больше травм, они ставят крест на карьере. В ЦСКА был, например, Алексей Трипутень. Выиграл с нами Кубок, но из-за поздно обнаруженной травмы задней крестообразной связки у парня стерлись хрящи, пришлось закончить с футболом.*



8. УШЕЛ ЗА ЛИНИЮ

Встань боком к линии на поле (в 20 см от нее). Ноги на ширине плеч, согни колени и слегка подайся вперед. А теперь прыгай боком, чтобы оказаться по ту сторону линии, и потом обратно. Задача — делать прыжки как можно быстрее. Повтори 10 раз боком, а потом повернись лицом к линии и прыгай через нее вперед и назад (тоже 10 повторов).

ВАСИЛИЙ: *Это упражнение пригодится и чисто в игровой технике — будешь выше выпрыгивать и бороться за мяч в воздухе. Кстати, травмы, связанные со столкновениями в воздухе и потерей координации, очень опасны (пример Игоря Акинфеева еще раз доказывает это).*

ФОЛ: Приземляйся не жестко

10. ПРЫЖОК ЧЕМПИОНА

Можешь использовать этот прыжок, победно взмахивая рукой после забитого гола. Пока же тренируйся: встань на толчковую ногу (спина прямая), отталкивайся вверх и вперед, вынося руку с противоположной толчковой ноге стороны тела вверх в момент каждого прыжка. Таким образом преодолей дистанцию в 30 м.

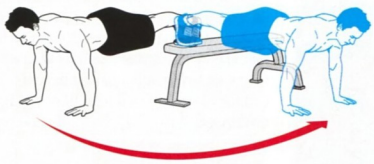
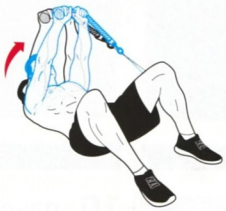
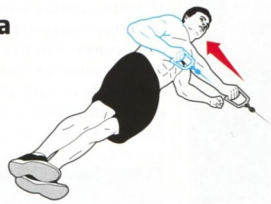
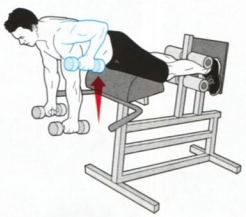
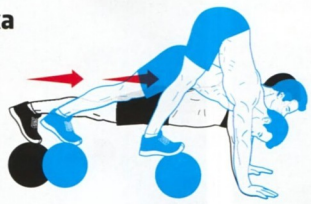
ВАСИЛИЙ: *Мы тоже делаем такие упражнения. Вообще травмы в футболе были и будут, от этого никуда не деться, ведь в этой игре практически никакой защиты нет. Если у тебя ничего не болит после игры — значит, ты умер. Так что надо уметь терпеть.*

ФОЛ: Не по правилам будут низкие прыжки и жесткие приземления

ПРЕСС-ПРОГРЕСС

ВОПРОС **Можете посоветовать какие-нибудь интересные упражнения для пресса? Скручивания и планки порядком надоели.** *Кирилл*

ОТВЕТ **Проверенное веками тренировок правило гласит: хочешь сделать надоевшее упражнение интересным — усложни его. Что, собственно, мы и сделали. Наслаждайся!**

	Апгрейд	*Исполнение*
ПЛАНКА	**Планка на 360°** 	Прими упор лежа, поставив ступни на лавку, как показано на фото, а затем начинай двигаться по кругу, мелко перебирая руками. Следи за тем, чтобы корпус и ноги постоянно были вытянуты в одну прямую, а мышцы живота напряжены. Сделай 4 полных круга, отдыхая между каждым по 60 секунд.
СКРУЧИВАНИЯ	**Антиротационные скручивания** 	Ляг, как показано на картинке, боком к нижнему блоку. Веревочную рукоять блочного устройства держи обеими руками над грудью. Трос должен быть натянут так, чтобы в исходном положении тебя уже тянуло в сторону блока. Скрутись вверх, сохраняя вертикальное положение рук. Выдержи секундную паузу и вернись в исходное. Сделай по 15 повторов для каждой стороны. Отдохни 45 секунд, увеличь вес и сделай 10 повторов для каждой стороны. Вновь отдохни 45 секунд, увеличь вес и сделай финальный сет из 8 повторов для каждой стороны.
БОКОВАЯ ПЛАНКА	**Боковая планка с тягой** 	Прими позицию боковой планки, расположившись лицом к нижнему блоку. Возьми рукоять свободной рукой и, не меняя исходного положения тела, потяни ее на себя. Плавно выпрями руку и повтори. Сделай по 10–15 повторов для каждой стороны. Всего выполни по 2 подхода, отдыхая между ними не больше минуты.
ГИПЕР-ЭКСТЕНЗИИ	**Гиперэкстензии с поочередной тягой гантелей** 	Разместись в тренажере для гиперэкстензий, опусти корпус до горизонтального положения и возьми гантели. Не меняя положения корпуса, поочередно и плавно тяни гантели к поясу. Сделай по 8 повторов каждой рукой и получишь 1 сет. Всего необходимо выполнить не менее 3 сетов, отдыхая между ними по минуте.
ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ	**Группировка на медболе** 	Прими упор лежа, поставив ступни на медбол среднего размера. Не сгибая рук, подними таз максимально высоко, подкатывая мяч к себе. Выдержи секундную паузу и плавно вернись в исходное положение. Постарайся сделать 3 подхода по 12–15 повторов в каждом, отдыхая между ними 45 секунд.

Journal-plays.net
Bodyland.net

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛЕ НА ОБЫЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (БЕЗ ФИТБОЛА) ПОДОБНОГО РОДА? В НАШЕМ ЗАЛЕ ФИТБОЛА НЕТ.

Тема

Подвижная, нестабильная опора — фитбол в нашем случае — позволяет во многих упражнениях, во-первых, уменьшить нагрузку на позвоночник, а во-вторых, заставить сильнее потрудиться мышцы кора. Можешь делать те же упражнения на неподвижной опоре (например, на лавке или полу), просто имей в виду вышесказанное.

Бонус

Мышцы живота, плечевого пояса и середины спины в этом упражнении трудятся намного сильнее, чем при выполнении обычной планки.

Работа по удержанию корпуса от ротации в сторону блочного устройства ощутимо прибавляет "проблем" всем мышцам живота без исключения.

Суть та же, что и в антиротационных скручиваниях: за счет удержания исходного положения корпуса от ротации мышцы живота получают дополнительную нагрузку.

Изометрическая работа, осуществляемая в этом упражнении разгибателями позвоночника и разгибателями бедра, значительно усилится за счет постоянно изменяющегося центра тяжести.

Чем ниже расположена нестабильная опора и чем она меньше, тем сложнее делать группировку. Любой медбол меньше любого фитбола.

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

После занятий спортом (в любом виде) хожу квелый, зеваю и очень хочу спать. Все бы ничего, но, как правило, я занимаюсь по утрам. Мне 42 года. Может, это нормально? А если нет, то что делать?

Денис

Это нормально, если время твоих тренировок не совпадает с ритмом твоих же биологических часов. Чтобы выяснить, так это или нет, попробуй пару недель тренироваться по вечерам и оцени уровень полученной энергичности. Если тренироваться вечером легче и радостнее — меняй график занятий на вечерний. Если же разницы не будет, есть другие объяснения.

- **Вариант А:** плохо организованный график питания — либо недостаточно частые приемы пищи, либо избыточное количество быстрых углеводов, принятых не в то время, особенно с утра. Например, на завтрак ты слишком налегаешь на каши, бутерброды или булочки со сладким чаем. В этом случае попробуй сделать свой завтрак более белковым. Оптимальный вариант: омлет или творог.

- **Вариант Б:** перебор с нагрузками — попробуй сроком на месяц уменьшить объем и продолжительность тренировок хотя бы на четверть. То есть начни тренироваться не 4 раза в неделю, а 3. Или 2 раза вместо 3-х. А на тренировке убери по одному подходу из каждого упражнения: к примеру, вместо 3 сетов делай всего 2.

Если ничего из вышеперечисленного не поможет, надо обратиться к врачу: возможно наличие хронических очагов инфекции, обостряющихся на фоне только что пережитых нагрузок. Их просто надо вылечить.

Уже 10 лет занимаюсь бодибилдингом. И тут появилась проблема перетренированности. А раньше такого не было. Из-за этого ведь пропадает интерес. Какой должна быть тренировка?

Александр

Хорошо бы здраво оценить, насколько вставшая перед тобой проблема на самом деле является перетренированностью. По сути, перетренированность — это дисбаланс между переживаемыми организмом нагрузками и возможностями данного организма эти самые нагрузки безопасным образом "переварить". Чтобы понять, произошел у тебя сбой адаптации к нагрузкам или нет, проведи пару простых тестов. Измерь пульс в покое сразу после пробуждения и сравни его со своими прежними показателями (у перетренированного человека пульс покоя обычно повышен), а также пройди тест Руфье-Диксона.

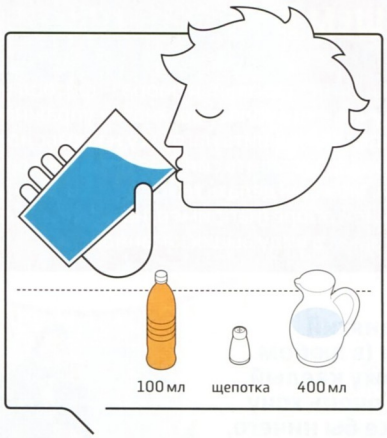
Если описанные способы не подтвердят "диагноз", то надо считать происходящее с тобой не перетренированностью, а застоем результативности — временным состоянием, которое обычно преодолевается некоторым изменением используемых тренировочных принципов. Самое простое — на несколько месяцев отказаться от типичной для бодибилдинга сплит-системы и перейти на общие тренировки.

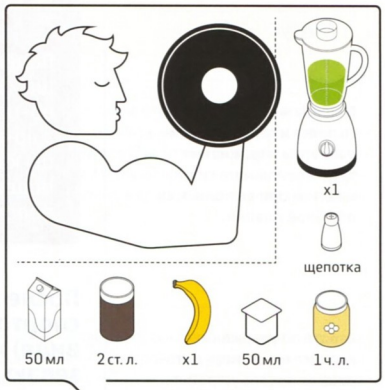
Если же перетренированность подтвердится, возьми себе полную неделю отдыха и не тренируйся вообще.

КОКТЕЙЛЬНОЕ МЕНЮ

ПРОТЕИНОВЫЕ СМЕСИ И ИЗОТОНИЧЕСКИЕ НАПИТКИ В ИЗОБИЛИИ ПРОДАЮТСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МАГАЗИНАХ. ИЗ ЧЕГО ИМЕННО ОНИ СОСТОЯТ И ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ ПЛАТИТЬ ЗА НИХ БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ — НЕПОНЯТНО. ВЕДЬ СМЕСИ НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ МОЖНО ИЗГОТОВИТЬ СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:





1 ПИТЬЕ С ВОДОЙ

С потом ты теряешь влагу и соли, баланс которых в организме надо восстанавливать. 75-килограммовому мужчине нужно 500 мл спортивного напитка на каждый час аэробных тренировок. Содержание углеводов очень важно. В напитках для бегунов на марафонские дистанции количество углеводов рассчитывается до десятой доли процента. Для непрофессионала это количество должно быть 5–8%. Если у тебя чувствительный желудок, тебе нужен еще более разбавленный коктейль, и тут как нельзя лучше подойдут напитки домашнего приготовления.

ЧТО НУЖНО:

100 мл натурального фруктового сиропа
400 мл воды
1 щепотка соли

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешай сироп с водой и добавь щепотку соли. Это даст тебе столько же натрия, сколько покупной спортивный напиток. Но куда дешевле и не так сытно — всего 58 ккал по сравнению со 140 в магазинном варианте.

2 ЖИДКОСТЬ ПОСЛЕ ШТАНГИ

Повторим на всякий случай еще раз: чтобы эффективно наращивать мышцы, после тренировки нужно пить белково-углеводные коктейли — на одну часть белка две части углеводов. Такой напиток должен восстанавливать потери воды в организме, гликогена в мышцах, а также помогать залечивать микротрещины в мышечной ткани. Подумать только — всем этим требованиям отвечает шоколадное молоко.

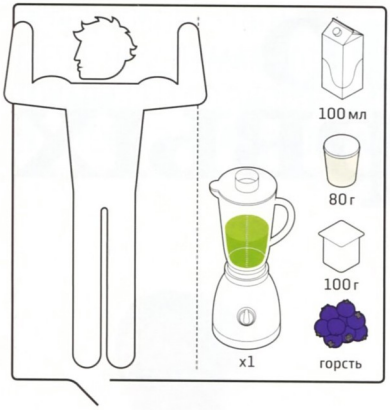
ЧТО НУЖНО:

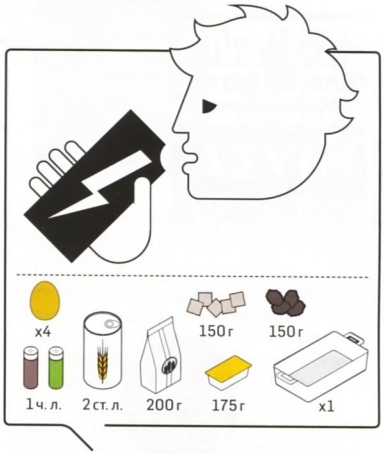
50 мл нежирного йогурта
50 мл нежирного молока
2 ст. л. порошка какао
1 банан
1 щепотка соли
1 ч. л. меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Просто взбить все ингредиенты в блендере. Это даст тебе 220 ккал, 15 г белка и 35 г углеводов. Помни, что мышцы лучше всего усваивают углеводы и аминокислоты, если ты пьешь коктейль сразу после тренировки.

Журнал-фильм.net
Вдельтаz.net





3
КОКТЕЙЛЬ "МУСКУЛИСТЫЙ"

Протеиновый коктейль за пару часов до тренировки защитит тебя от катаболизма — процесса расщепления мышечных тканей для получения организмом энергии. Главные действующие вещества в протеиновом коктейле — сывороточный белок и казеин, которые есть в том же молоке или твороге. Твоя задача — лишь сделать (и выпить) достаточное количество коктейля, ведь ты должен получать примерно 1,1 г белка на килограмм веса ежедневно, а твой обычный рацион может и не обеспечить эту норму.

ЧТО НУЖНО:

80 г нежирного творога
100 г натурального йогурта
100 мл обезжиренного молока
1 горсть замороженной черники

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешай все ингредиенты — и ты получишь напиток с 21 г чистого протеина. В покупной версии аналогичного объема его будет чуть больше — 25 г. Впрочем, тебе хватит и 21 г — если ты, конечно, не профессиональный спортсмен. Если спортсмен — тебе не обойтись без добавок, улучшающих усвоение протеина и рост мускулов, которыми насыщено спортивное питание.

4
НАПИТОК "ОБЕЗЖИРЕННЫЙ"

Жиросжигающие препараты действуют двумя способами. Во-первых, повышают температуру тела, что ускоряет обмен веществ и, соответственно, переработку жира. Во-вторых, ускоряют транспортировку жира к мышцам. Это обеспечивают аминокислоты вроде L-карнитина, которого много в авокадо и молочных продуктах. В нашем коктейле его примерно 11 мг, меньше, чем в аналогичном количестве пищевой добавки. Зато наш напиток совершенно натуральный и в нем есть огурец — плод, богатый серой и кремнием, ускоряющими вывод лишнего жира из клеток. Пей после тренировки.

ЧТО НУЖНО:

½ авокадо
½ небольшого огурца
1 горсть листьев мяты
35 мл обезжиренного молока
35 мл натурального йогурта
4 кубика льда
1 щепотка соли и перца чили

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Смешай в блендере авокадо, огурец, молоко, йогурт, соль и мяту. Добавь лед и снова включи блендер. Перед подачей брось щепотку чили, повышающего температуру твоего тела. В одном стакане — 130 ккал, 5 г белка, 8 г углеводов и 2 г насыщенных жиров.

5
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАТОНЧИК

Запасов энергии в твоем теле хватает лишь на два часа непрерывной тренировки. Спортсмены, занимающиеся дольше (например, велогонщики), полагаются на батончики или хлебцы, восполняющие запасы глюкозы. Отличный источник энергии — солодовый экстракт. Его не проблема купить в любом интернет-магазине, торгующем товарами для домашнего пивоварения и хлебопечения.

ЧТО НУЖНО:

150 г коричневого сахара
175 г маргарина
2 ст. л. солодового экстракта
4 яйца
200 г муки
1 ч. л. корицы
1 ч. л. специй (кардамон, имбирь, гвоздика)
150 г сухофруктов

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Разогрей духовку до 160°С. Взбей в блендере маргарин, коричневый сахар и солодовый экстракт. Добавь туда яйца, когда смесь станет однородной — муку и специи. В готовое тесто положи сухофрукты. Выложи смесь на накрытый кулинарным пергаментом противень и пеки час. Остуди и нарежь на батончики — у тебя должно получиться 12 штук. В каждом будет около 330 ккал и 50 г углеводов. Не уверены, что с их помощью ты установишь мировой рекорд, но полноценно бегать, гонять на велике и лыжах сможешь наверняка. ■

Журнал Men's Health MAN 2012

В партнерстві з NIVEA FOR MEN

MEN'S HEALTH MAN 2012

Пятеро первых

Максим Сергатый

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Запорожье
ВОЗРАСТ: 25 лет
ВЕС: 63 кг
РОСТ: 165 см

"Мужчины хотят женщин".

Никита Гуцу

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Симферополь
ВОЗРАСТ: 19 лет
ВЕС: 78 кг
РОСТ: 178см

"Мужчины хотят, чтобы родители и родные их ценили".

Александр Галапац

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Киев
ВОЗРАСТ: 26 лет
ВЕС: 86 кг
РОСТ: 182 см

"Мужчины хотят в первую очередь быть настоящими мужчинами. Кто стремится к этому, тот этого добьется".

ФОТО: ДМИТРИЙ ПОЧИТАЛИН, ВИЗАЖ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

Journal-plaza.net Epicentr.net

КОНКУРС ЗАВЕРШЕН, ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОНКУРС! ПЕРЕД ТОБОЙ — ПЯТЕРКА ФИНАЛИСТОВ MEN'S HEALTH MAN 2012. ПОРАДУЙСЯ ЗА СВОИХ ТОВАРИЩЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ — И ГОТОВЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ КОНКУРСУ!

БЛАГОДАРИМ МАГАЗИН ДЖИНСОВЫХ СЛИВОК JiST ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

Гаджимурад Чопсиев

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: ..... Киев
ВОЗРАСТ: ..... 19 ЛЕТ
ВЕС: ..... 84 КГ
РОСТ: ..... 189 СМ

"Мужчины хотят быть сытыми и любимыми".

Александр Осипенко

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: ..... Вышгород
ВОЗРАСТ: ..... 25 ЛЕТ
ВЕС: ..... 82 КГ
РОСТ: ..... 179 СМ

"Мужчины хотят найти свое место в жизни и состояться. Ну и конечно же, нравиться девушкам".

Йоахим Бентц

МАРКЕТИНГ-ДИРЕКТОР КОМПАНИИ "БАЙЕРСДОРФ УКРАИНА" (TM NIVEA, NIVEA FOR MEN)

Уже второй год подряд NIVEA For Men поддерживает конкурс "Мужчина на обложке" Men's Health. Прежде всего потому, что разделяет ценности этого журнала — наши ценности практически совпадают. Припоминаю, когда я был еще юнцом лет 15-16 от роду, я, как и все, покупал мужские журналы с картинками. Ну, вы знаете. Это период, который проходит каждый взрослеющий мужчина. И я отчетливо помню, как однажды купил настоящий мужской журнал, который было интересно читать. Это был журнал не ради картинок, а, скорее, ради содержания. И это был Men's Health. Сегодня я читаю этот журнал еще и потому, что он содержит базовые ценности, характерные также и для бренда NIVEA: это журнал о здоровом образе жизни, о том, как хорошо выглядеть и как сделать свою жизнь комфортнее. Абсолютно то же самое можно сказать и о NIVEA For Men. Кроме того, Men's Health рассказывает о правильном питании и о том, как решать разные жизненные вопросы с умом, а не только как наращивать горы мышц. И наконец, немаловажно то, что Men's Health — это журнал №1 в мире о здоровье и фитнесе, о качественном мужском стиле жизни в целом. И это объединяет нас — Men's Health и NIVEA (и NIVEA For Men также), ведь NIVEA — это бренд №1 в мире по уходу за кожей! Естественно, что первые поддерживают первых. Именно из этих соображений в этом году мы стали официальными партнерами Национальной сборной Украины по футболу. Спорт, здоровье, а также разумный подход к жизни и интеллигентный внешний вид — это достойный выбор настоящих мужчин!

Journal-pria.net
Прессы.net

Твор-ческий подход

ДАЖЕ ЕСЛИ РИСОВАТЬ ТЫ УМЕЕШЬ ТОЛЬКО ТАБЛИЦЫ В MICROSOFT EXCEL, А ПЕТЬ — HAPPY BIRTHDAY НА ДНЯХ РОЖДЕНИЯ, ПРИКИНУТЬСЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТЬЮ ИНОГДА НЕ ПОМЕШАЕТ. ГОВОРЯТ, ТАКИЕ ДЕВУШКАМ НРАВЯТСЯ.

Рубашка и пальто **ISAIA Napoli**
Джинсы **Dsquared²**

Футболка и [illegible]
Вельветовые брюки Tommy Hilfiger
Ботинки ZARA Man

Джемпер Versace
Вельветовые брюки Tommy Hilfiger
Кожаные перчатки Vivienne
Ботинки Marc O'Polo

Свитер и твидовый пиджак **Marc O'Polo**
Джинсы **Dsquared²**
Сапоги **Marc O'Polo**
Шарф **Tommy Hilfiger**

Гольф и кардиган **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Pull&Bear**
Сапоги **Marc O'Polo**

Редакция благодарит **Анну Надуду** за помощь в проведении съемок. Вся графика и офорты, а также кинетическая скульптура от **Анны Надуды** www.anterra.carbonmade.com

Фото **Дмитрий Денисов**
Стиль **Ксения Лесничая**
Мейк-ап и прическа **Наталия Стрильчук**
Модель **Валентин Баранов** (L-Models)

Гель для умывания от **Gillette** можно использовать как утром, так и вечером (особенно если у тебя жирная кожа).

Очищающий мусс **ACE Complex x300** от **Loewe** подойдет для сухой кожи, благодаря экстракту морских водорослей сои и зародышей пшеницы защищает кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Гель для глубокого очищения кожи **Dermo System** от **Dior Homme**. Стимулирует восстановление кожи, обладает детокс-эффектом, то есть выводит из кожи токсины.

Тоник **Intral** с экстрактом ромашки для чувствительной кожи от **Darphin**. Очищает и успокаивает кожу. Не содержит спирта, поэтому прекрасно подходит для устранения раздражения после бритья.

ФОТО: АННА СОРОКОЛЕТ; СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ

Результат на лицо

СЛЕДУЯ ИЗБИТОМУ, НО ОЧЕНЬ МУДРОМУ ЛОЗУНГУ "ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!", ПОДБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА.

Очищающий гель с ментолом **Absolis** от **Patyka**. Ментол обладает охлаждающим эффектом, поэтому прекрасно подходит для утреннего туалета. Улучшает цвет лица и стимулирует циркуляцию крови.

Очищающая маска с белой глиной **White Clay Mask** от **Delarom**. Белая глина способствует глубокому очищению и осветляет кожу.

Очищающий гель **"Гидра Энергетик" Men Expert** от **L'Oreal**. Не содержит мыла и PH-нейтрален, так что подходит для очень чувствительной кожи.

Отшелушивающее мыло для лица от **Academie** предназначено для умывания кожи лица и шеи, но при желании можно использовать для всего тела. Не пересушивает кожу и прекрасно очищает.

Сыворотка **Turnaround Concentrate Radiance Renewer** от **Clinique**. Продукт создан для того, чтобы сделать кожу мягче, выровнять ее цвет. Подходит для всех типов кожи. Наносить утром и вечером.

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ФОТОАППАРАТ LYTRO

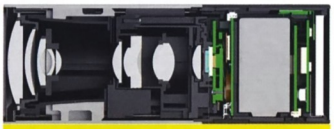
У этой камеры есть много фокусов в запасе — и именно в этом ее фишка: она позволяет выбирать, какой объект на снимке будет в фокусе уже после того, как снимок сделан. Похоже, мы имеем дело с принципиально новым подходом к фотографии.

ПРОЛИТЬ СВЕТ

Если работа обычного фотоаппарата главным образом сводится к делению изображения на точки (пиксели), то Lytro больше интересует освещение. Эта камера сохраняет в памяти данные об интенсивности и направлении света в каждой точке. Такая информация позволяет менять глубину резкости и точку фокусировки уже на готовой фотографии. Ты просто кликаешь мышкой на тот или иной объект на снимке, и он тут же становится главным героем кадра, делаясь самым резким на фоне других. Подобные системы были и раньше, но они занимали целые лаборатории, Lytro же — первое компактное воплощение технологии записи световых полей.

ГДЕ У НЕЕ КНОПКА?

Снаружи Lytro — это 11-сантиметровый брусок пластмассы весом 230 г, который может быть красного (для модели 16 Гб), голубого или серого (оба — 8 Гб) цветов. У камеры всего три кнопки — для включения, для съемки и управления "зумом". Сзади — 1,46-дюймовый сенсорный дисплей (играть с фокусом на сделанных снимках можно прямо на нем).

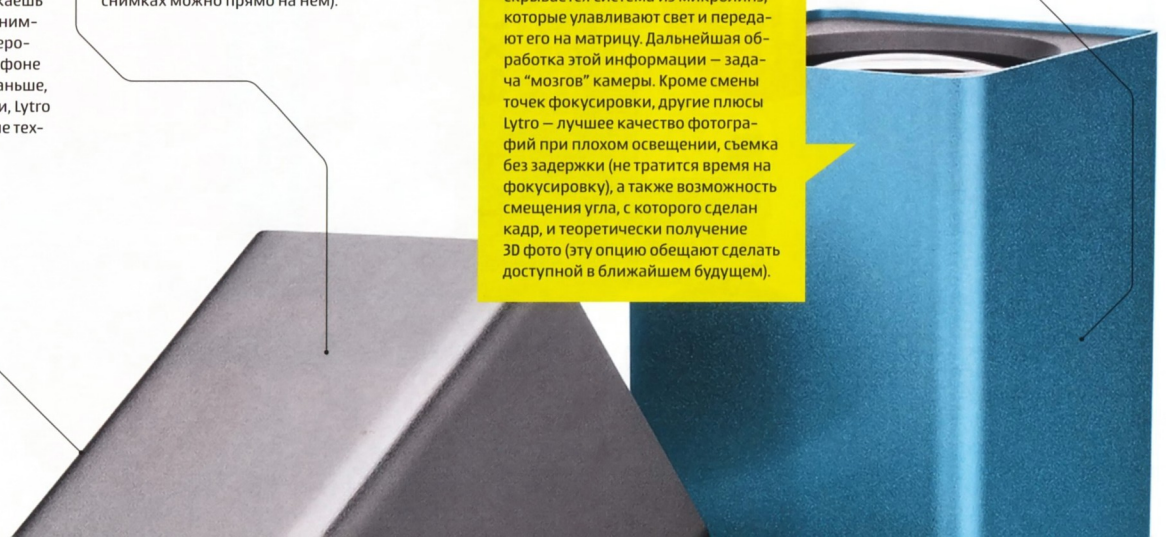


ВНУТРЕННИЙ МИР

За объективом с 8-кратным зумом скрывается система из микролинз, которые улавливают свет и передают его на матрицу. Дальнейшая обработка этой информации — задача "мозгов" камеры. Кроме смены точек фокусировки, другие плюсы Lytro — лучшее качество фотографий при плохом освещении, съемка без задержки (не тратится время на фокусировку), а также возможность смещения угла, с которого сделан кадр, и теоретически получение 3D фото (эту опцию обещают сделать доступной в ближайшем будущем).

РАЗРЕШЕНИЕ ПОЛУЧЕНО

Разработчик указывает не мегапиксели камеры, а ее "мегареи" (от английского гау — луч). Это значит, матрица способна сохранять данные об 11 млн лучей для каждого снимка. Всего 8-гигабайтная камера может сохранить 350 фотографий.



Journal-plus.net
Журналы.net

НИ ДНЯ БЕЗ LYTRO

Папа этой камеры — человек с новогодней фамилией Нг и телевизионным именем Рен. Ему 31 год, и изначально проект создания такой камеры был темой его диссертации в Стэнфордском университете. Теперь в той же самой Калифорнии базируется офис компании мистера Нг. Сборка продукции идет на Тайване, но продажи пока не вышли на мировой уровень: "Это глобальная революция, но на данный момент мы можем обеспечить доставку только в США", — как бы извиняется сайт производителя.

МЯГКОЕ МЕСТО

Софт пока можно считать слабым местом Lytro: камера идет в комплекте с приложением, которое работает только на Mac-компьютерах. Забавно, как меняется мир, — еще недавно пользователи Apple постоянно страдали от того, что производители не выпускали версии программ под их платформу, теперь же в таком положении оказались владельцы PC под управлением Windows. Впрочем, версию для операционной системы от Microsoft все же выпустят, только позже.

ВСЕ ДЛЯ ДРУЗЕЙ

В год на Facebook люди выкладывают порядка 100 млрд фотографий. Естественно, создателям Lytro пришлось подумать и о том, как пользователи будут делиться снимками, сделанными их камерой. Они уже работают над специальным приложением для соцсетей, которое бы позволило "играть" с Lytro-фотографиями, меняя точки фокусировки прямо на Facebook. Пока же вариант такой — выкладываешь то, что наснимал, на сайт Lytro и кидаешь друзьям ссылки. Это хитрая идея: каждый, кто получит ссылку, сможешь оценить всю прелесть таких снимков, а заодно сразу заказать камеру и себе. Кстати, разработчики Lytro используют термин "побродить" по фотографиям, подразумевая, что человек, двигая фокус, словно гуляет по картинке. Попробовать, каково это, можно на сайте lytro.com в разделе Picture Gallery.

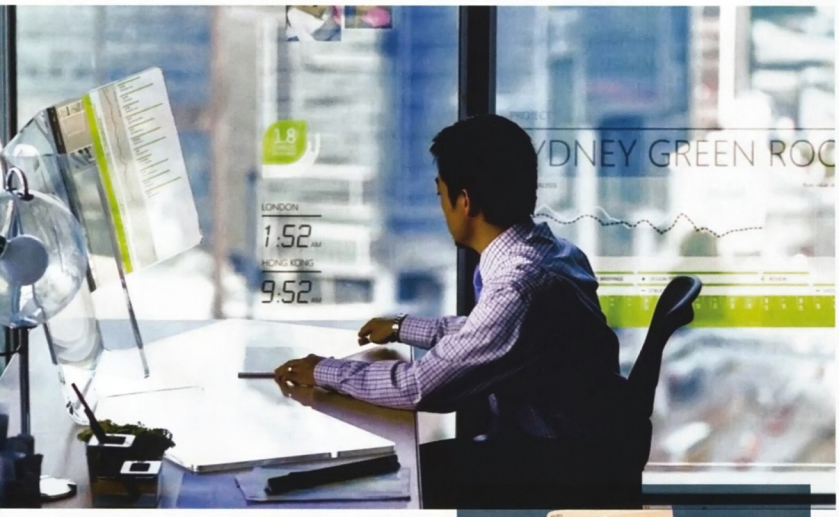
ЧТО ПОЧЕМ?

Стоимость самой камеры — $399 (за 8-гиговую модель). Такая, в общем-то, доступная цена за революционное решение позволяет создателям Lytro надеяться на свой кусок от лакомого пирога мирового рынка цифровых камер. В целом на этом рынке в 2010 году потребители потратили $38,3 млрд дохода, прогнозы на 2015-й — $43,5 млрд годового дохода. К слову, вложения в разработку и производство камеры Lytro составили $50 млн.

www.menshealth.com.ua
MH
manual-planet.net

ОНИ ИДУТ

Каким видят будущее фантасты — любопытно, но куда полезнее узнать, как его представляют непосредственно те, кто делают бытовую технику, машины и создают софт. Посмотрим на день грядущий их глазами.



Видение Microsoft

Ребята из Microsoft уже не первый год дают нам возможность заглядывать в будущее — выпускают видеоролики с футуристическими зарисовками, проводят конференции на тему техники завтрашнего дня, пишут доклады. Так, в 2009-м они обнародовали видео под названием "Microsoft в 2019", показав, каким, по их мнению, будет обычный день человека через 10 лет. Недавно же нам была продемонстрирована новая работа — короткометражка "Видение производительности будущего" (Productivity Future Vision). Смотрится она как трейлер к фантастическому фильму, но все, что ты видишь, уже находится в той или иной стадии разработки в Microsoft и должно стать реальностью через 5–10 лет.

"У каждой мелочи, которую мы сейчас демонстрируем как технику будущего, есть своя предыстория: мы знаем, кто над ней сейчас работает, почему и зачем", — говорит руководитель отдела технической стратегии Microsoft Крис Прэтли.

Один из примеров такой техники — это очки, в дужки которых встроен переводчик, в реальном времени переводящий для владельца иностранную речь. Но все же главная идея Microsoft не в мелочах, а в общем направлении развития технологий — по их мнению, нас ждет полное господство тач-технологий и голографических дисплеев.

Планшетный компьютер, например, сможет, лежа на прикроватной тумбочке, проецировать над собой часы и другую важную информацию, а телефон — за счет проецирования изображений в воздухе расширить свой небольшой экран.

Экраны компьютеров перестанут быть прямыми — теперь они могут огибать тебя, а изображение сможет отображаться не только на плоскости монитора, но и быть спроецировано в пространстве перед ним.

Такие проекции или голограммы используются и для обмена файлами — ты не подключаешь телефон проводами к компьютеру, а как бы кидаешь файл с его дисплея в сторону монитора PC, проводя по нему пальцем, и он оказывается там.

Бумага, похоже, в будущем используется только в туалете, ее повсеместно заменили экраны — гибкие, тонкие и без каких бы то ни было рамок. В квартирах будущего от Microsoft на стенах висят тачскрин-календари, изображение в которых способно меняться, а к датам можно привязывать события и пометки. Естественно, все это синхронизируется с другими девайсами героев. Связь между техникой вообще выходит на новый уровень.

Увидев рекламу благотворительного фонда на стене в метро, человек будущего направляет на нее телефон и прямо с него жертвует деньги, за что мужчина с рекламного экрана тут же благодарит его. Сев в такси в аэропорту, человек будущего видит на стекле машины полезную именно для него информацию — например, когда автомобиль проезжает здание, где у человека завтра встреча, этот дом выделяется на стекле контуром, а рядом появляется сообщение о том, во сколько нужно там быть.

Впечатляет и кухня с интерактивной стеной, на которой мама из командировки пишет мужу и дочери послания прямо с телефона (по тому же принципу, как ты пишешь сегодня сообщения на стенах друзей в Facebook). Дверь холодильника — тоже тачскрин: можно подобрать на нем рецепты, исходя из имеющихся внутри продуктов, и посмотреть их срок годности.

Journal-plaza.net
Boiderz.net

Взгляд BMW

Тебе случалось пропускать нужный поворот даже при наличии навигатора? Скоро такие ошибки будут практически исключены: BMW разрабатывает для своих будущих машин новое поколение уже существующего сегодня Head-Up Display (системы, выводящей информацию для водителя прямо на лобовое стекло).

В новой версии уже не маленький кусок, а все стекло перед водителем должно превратиться в подобие экрана с данными о скорости, расходе топлива и сообщениями навигационной системы.

Навигатор сможет рисовать подсказки прямо по живой картинке, которую ты видишь через переднее стекло, то есть нужный поворот на дороге будет выделяться другим цветом. Кроме того, предложение по маршруту движения будет меняться в реальном времени, исходя из данных от других машин и светофоров.

Да, автомобили будут обмениваться информацией о пробках, состоянии дороги и траекториях своего движения. Первый шаг к этому уже предпринят — с 2015 года в Европе новые машины обязаны оснащаться системой, автоматически передающей данные о срабатывании подушек безопасности (пока только спасателям, но это же первый шаг).

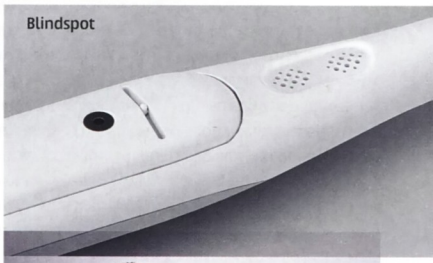
Сейчас все автопроизводители в той или иной форме работают над системами обмена данными. И, естественно, следующим шагом после того, как автомобили научатся прогнозировать ситуацию и общаться между собой, будет появление серийных машин, не нуждающихся в водителях. "К 2020 году в продаже появятся первые модели, способные ездить самостоятельно, ну а пока — к 2015-му — автомобили обрастут приложениями, знакомыми по телефонам и компьютерам, и получат продвинутое голосовое управление", — считает Каве Хушьяр, гендиректор компании Telemetria, специализирующейся на разработке решений для "умных машин".

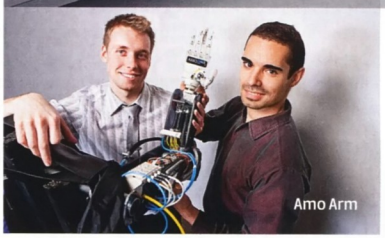
Мнение Dyson

Джеймс Дайсон сколотил состояние, предложив новые конструкции пылесосов, вентиляторов и сушилок для рук. Теперь он помогает другим изобретателям и каждый год вручает премию своего имени молодым талантам.

В этом году первое место занял Эдвард Линакер — автор поливалки под названием Airdrop. Эта штука умеет получать воду из воздуха даже в пустыне (суть в том, что прибор охлаждает воздух до температуры конденсации и поставляет полученную влагу прямо к корням растений). Причем речь не о громоздкой системе, а о легком девайсе, который можно держать в руке. Учитывая, какая жара у нас стоит в последние годы летом, Airdrop не повредит всем, у кого есть дача.

Другой призер этого года — Се Люй Чу — придумал трость для слепых с вращающимся шариком-навигатором в ручке. Этот шарик будет указывать направление, исходя из данных от сканирующего дорогу ультразвукового датчика, что поможет обходить препятствия. Кроме того, трость, получившая название Blindspot, сможет сообщать, если рядом есть друзья и знакомые ее владельца (для их обнаружения используются записная книга телефона слепого и социальные приложения, вроде Foursquare, фиксирующие местонахождение друзей).





Еще три лауреата James Dyson Award-2011 тоже облегчают жизнь несчастных: Майкл Корн разработал портативную раздвижную стену KwickScreen, чтобы делить палаты в больницах — у каждого пациента будет своя зона; а Михал Привата и Тиаго Кейрес собрали протез Amo Arm, который крепится ремнями на место ампутированной конечности и управляется сигналами мозга. ■

СДЕЛАЙ ГРОМЧЕ!

Давно известно, что под хорошую музыку работать, тренироваться и вообще жить намного легче и приятнее. Для того чтобы ты мог не расставаться с хорошей музыкой, потрудились создатели различных форматов оцифровки без потери качества. А инженеры HP сделали все возможное, чтобы хорошая музыка звучала именно так, как было задумано ее создателями — они создали линейку ноутбуков с уникальной звуковой технологией Beats Audio, разработанной в сотрудничестве со студией самого Доктора Дре. Ею оснащены, к примеру, ноутбуки HP ENVY 14 и HP ENVY 17.

Технология Beats Audio оптимизирована для получения звука студийного качества через переработанный разъем для цифровых наушников; установленный дискретный усилитель обеспечивает более мощное звучание с улучшенным разделением потоков звуковых сигналов. Также разработан специальный аудиоостров, изолирующий звуковые компоненты на плате от вмешательства любых других цифровых сигналов для достижения чистоты звучания. Но это еще не все! Быстро запустить профиль Beats Audio можно нажатием комбинации клавиш Fn+B. Его можно использовать не только для прослушивания музыки, но и для просмотра видео, наслаждаясь четким звучанием. Впрочем, потехе, как известно, час, а делу — время. И можешь не сомневаться: что бы ты ни делал, высокопроизводительный четырехъядерный процессор Intel® Core®, дискретная видеокарта ATI Mobility Radeon HD и видеопамять GDDR5 VRAM справятся с любыми задачами.

ЭССЕНЦИЯ МУЖЕСТВЕННОСТИ

Итальянский модный дом GianMarco Venturi представляет аромат, вдохновленный основными качествами мужского характера — GMV Essence. Заключенная во флакон цвета огня, эта мужская эссенция удивительно сочетает в своем аромате страсть, чувственность и гармонию.

Сами создатели называют композицию "вечнозеленой", подчеркивая скрытую в ней динамику и драйв современного мужчины, его независимость и умение быстро принимать решения. К тому же древесно-пряная композиция будет актуальна в любое время года.

СМАРТФОН ДЛЯ ВСЕХ

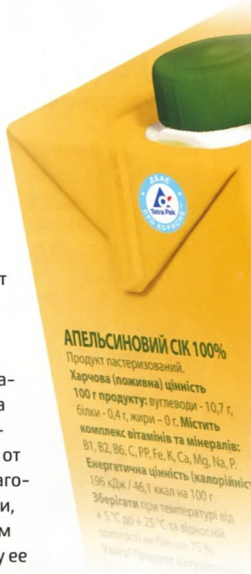
Сомневаешься, что качественный смартфон может быть доступным? Новый смартфон от Nokia развеет твои сомнения! Nokia 603 — отличная демонстрация стратегии Nokia, которую можно сформулировать как "Смартфоны — в массы!". Яркий и доступный смартфон под управлением последней версии ОС Symbian Belle с поддержкой технологии NFC (Near Field Communication) оснащен полным набором функций, среди которых предустановленные карты Nokia, последние версии социальных игр и приложений. Ну а благодаря быстрому процессору редактирование и публикация фотографий стали еще удобнее. Смартфон совместим с инновационной гарнитурой Nokia Luna Bluetooth Headset.

СОЧНАЯ ЗИМА

Какие напитки пить зимой? Нет, не горячительные! Конечно же, зимой нужно пить соки! Впрочем, соки — это больше чем просто напитки. Соки — это полноценные продукты питания. В хорошем соке есть практически все, что нужно организму для жизнеобеспечения. Микронутриенты — пожалуйста: витамины, минералы, биологически активные вещества (флавоноиды, антоцианиды, катехины и так далее). Макронутриенты — ну куда ж без них! Углеводы, белки, клетчатка в соке с мякотью — все на месте. А если в, скажем, морковный сок капнуть оливкового масла, то и жиры — причем исключительно здоровые и способствующие лучшему усвоению содержащихся в соке витаминов.

Соки не только утоляют жажду, они нормализуют водно-солевой баланс в организме, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и стимулируют пищеварение. Если учесть, что большинство украинцев испытывают недостаток витаминов, то соки будут отличным дополнением к любой диете.

Удобнее всего использовать соки, разлитые в картонные упаковки Тетра Пак. Упаковка Тетра Пак полностью герметична, непрозрачна, и это защищает сок от негативного влияния света. Благодаря таким свойствам упаковки, а также соответствующему всем мировым стандартам процессу ее производства, в соках сохраняются все витамины и микроэлементы на протяжении всего срока хранения.


АПЕЛЬСИНОВИЙ СІК 100%
Продукт пастеризований.
Харчова (поживна) цінність
100 г продукту: вуглеводи - 10,7 г,
білки - 0,4 г, жири - 0 г. Містить
комплекс вітамінів та мінералів:
B1, B2, B6, C, PP, Fe, K, Ca, Mg, Na, P.
Енергетична цінність (калорійність
196 кДж / 46,1 ккал на 100 г
Зберігати при температурі від
+ 5 °С до + 25 °С та відносній

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

D&G: бутик Status, ул. Красноармейская, 43
ISAIA Napoli: ул. Владимирская, 22
JiST: магазин джинсовых сливок, ул. Саксаганского, 102, тел.: (098) 55 450 55, www.jist.com.ua
Marc O'Polo: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Paul&Joe: бутик Status, ул. Красноармейская, 43
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Versace: ул. Владимирская, 22
Парфюмерия:
Academie: салон красоты "Марафет", ул. Прорезная, 11б
Delarom, Patyka: Парфюм-бутик "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
Dior, Clinique, Loewe Brocard: ТЦ "Арена City", ул. Красноармейская, 1-3/2
Gillette, L'Oreal: магазин Watsons, ул. Л.Толстого, 5а

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА СПОРТА

Двигаться естественно — значит двигаться красиво. Двигаться естественно — значит двигаться здорово. То есть именно так, как надо двигаться на тренировке. Именно поэтому Reebok разработала инновационные кроссовки RealFlex, созданные на основе концепции естественного движения. RealFlex воплощают две самых актуальных тенденции: ультралегкие беговые кроссовки и бег босиком. 76 отдельных элементов на подошве RealFlex действуют как сенсоры, позволяя ступне легко адаптироваться к любым видам поверхностей. Во время движения они обеспечивают гибкость и подвижность стопы, сохраняя все преимущества бега босиком и одновременно защищая стопу от внешних повреждений, практически неизбежных при беге босиком, особенно в условиях города. Верх из сверхлегкого материала усиливает ощущение свободы стопы. Ну а чтобы остальные части тела не слишком завидовали ногам, в новом сезоне Reebok выпускает первую линию мужской тренировочной одежды TrainTone, специально разработанной для повышения тонуса мышц и их укрепления. Не обошлась без новинок и линия тренировочной одежды ZigTech.

Как видишь, Reebok сделала все, чтобы ты мог тренироваться максимально комфортно и красиво. Так что не ленись!

Реклама

ForexClub

Forex Club тел.: 0 800 701 205
www.forexclub.ua

Реклама

ДБАЄ ПРО КОРИСНЕ™ Tetra Pak

Пакувальні матеріали виробництва компанії Тетра Пак для сокової продукції

Реклама

head & shoulders

Men'sHealth

ПОДПИШИСЬ И СЭКОНОМЬ

25%*

ПЛЮС ПОДАРОК!**

Первые 30 подписчиков получат набор серии Men Expert от **L'Oreal Paris**:
– очищающий гель "Свежесть Гидра Энергетик" Men Expert;
– гель для бритья "Ледяной эффект" Men Expert;
– бальзам после бритья "Ледяной эффект Гидра Энергетик".

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:
a. заполни купон и квитанцию;
b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

*От розничной цены.

**Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.
- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

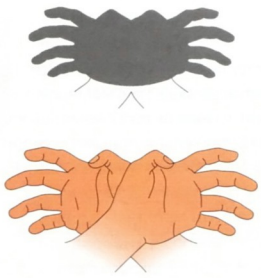
Платник

СМОТРИ, У МЕНЯ БЕЛОЧКА

Настоящий мужчина должен уметь развлечь женщину, детей, да и самого себя, даже когда поблизости нет пульта от телевизора. Мы предлагаем тебе способ, которым пользовались еще наши предки, когда грелись у костра, вернувшись с охоты на саблезубого тигра. Чтобы его освоить, тебе потребуется всего лишь две руки, стена и источник света.

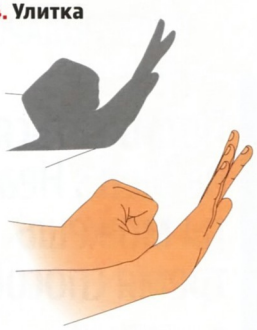
1. Кролик

2. Краб



3. Петух

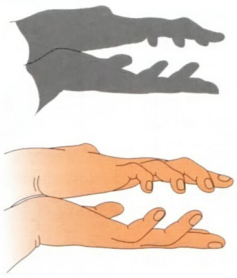
4. Улитка



5. Индеец

6. Белка

7. Крокодил



8. Голубь

9. Собака

10. Бык

11. Лось

12. Слон

*Хочу знать.

Материал предоставлен сайтом